

આનંદેશ રામખાડાદુર રણછોડલાલ
છોટાલાલ સી. આઈ. ઇ. ધનાર્થી
ભાવજી માળા. નં. ૪.

હિંદુસ્તાનનાં ગામડાંની આરોગ્યતા.

અંગ્રેજી ઉપરથી તૈયાર કરનાર,
દાકતર નિલકંઠરાય ઠાણાભાઈ એલ,
એમ, એન્ડ, એસ,

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર,
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી.

અમદાવાદ
"ગુજરાત ટ્રેડ" પ્રેસ.

સન ૧૮૯૭
કિમલ વજુ પાઈ.

મોનરેખલ રાવખડાદુરરણજોડલાલ જોડાલાલ
સી. આઈ. ઈ. દત્તાત્રી ભાષણ માળા. નં. ૪

હિંદુસ્તાનનાં ગામડાંની આરોગ્યતા. ૫૫૫૯

અંગ્રેજી ઉપરથી તૈયાર કરનાર
દાક્તર નિલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ એલ, એમ,
એન્ડ, એસ.

છપાવી પસિદ્ધ કરનાર.
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી.

અમદાવાદ.

ગુજરાત ગેઝેટ પ્રેસ.

સન ૧૮૮૭

કિંમત ત્રણ પાઈ.

જે કાંઈ દેશમાં હાખલ કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય

તે દેશની નિશાળોમાં હાખલ કરો.

(જર્મન કેળવણી ખાતાનું વચન,)

અનુક્રમણિકા

હિંદુસ્તાનમાં ગામડાની આરોગ્યતા ૧

આરોગ્ય વિધાના પાઠો નિશ્ચયોમાં ચાલતી ચોપ-

ડીઓમાં દાખલ કરવાની યોજના. ૨૧

પેહેલુ ધોરણ ૨૨

બીજું ધોરણ. ૨૨

ત્રીજું ધોરણ. ૨૯

ચોથું ધોરણ

રોગ થવાનાં કારણો ૩૭

તાવ પેદા થતો શી રીતે અટકાવવો ૪૦

કાગળિયાના ઉપદ્રવ શી રીતે અટકાવાય.....૪૨

બળિયા નિકળતા શી રીતે અટકાવી શકાય.....૪૪

ગામના પટેલ અથવા મુખીને વાસ્તે આ-

રોગ્ય વિધાના સવાલ જવાબ.

પ્રસ્તાવિક લખાણ ૪૭

પાણી ૫૧

કુવાની સંભાળ ૫૩

તળાવની સંભાળ.....	૫૫
નદીની સંભાળ.....	૫૮
સ્વચ્છ હવાની જરૂર	૬૦
હવા શી રીતે અસ્વચ્છ થાય.....	૬૨
ગામડાં ચોખ્ખાં રાખવાની રીત.....	૬૪
ઢોરઠાંખર.....	૬૭
બખર.....	૬૮
નુકશાનકારક ધંધારોજગાર.....	„
બંગીયા	૬૯
મુખ્ય દરદો શી રીતે અટકાવી શકાય.....	૬૯
રોગ શી રીતે પ્રસરેછે.....	૭૦
તાવ બાપત	૭૧
ક્રોગજિયું	૭૫
આંતરડાંનાં દરદો.....	૮૦
બળિયા	૮૧
સર્પદંશ.....	૮૬
જન્મ અને મરણની નોંધ.....	૮૫

હિંદુસ્તાનનાં ગામડાંની આરોગ્યતા.

ગામડાંની તનદુરસ્તી સુધારવાની જાગૃત ધણી અ-
ગતની પણ મુશ્કેલ છે. હિંદુસ્તાનની વસ્તીનાં દરસો
માણસે તેવું માણસ ગામડામાં વસે છે; આથી ક-
રીને તનદુરસ્તીના નિયમોની સારી માઠી અસર અ-
મોટા ભાગ પર થવાનો સંભવ છે; એ લોકોની સ્થિતિ
ધણી દયા ઉપજાવે તેવી છે. અજ્ઞાનતાને લીધે, તેઓ
શરીર સંભાળ અને શેહેર આરોગ્યતાના નિયમોનું
ઉલ્લંઘન કરે છે. અસલના રૂપિમુનિઓનાં અને ધર્મ
રહેશે નહીં. ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં આવેલા એક બિન-
તનદુરસ્ત ગામડાનો ચિતાર ડાક્ટર ટોમસન પોતાના
સરસ નાના ગ્રંથમાં આપે છે, જે અહીં ટાંચ્યો છે.

આ દેશમાં હજારો બલકે લાખો ખેડુતોદેવી રીતે
જીંદગી બોગવે છે; અને કેવી રીતે મરે છે, તે સં-

બધી આપણે જરા વિચાર કરીએ. કદાચ આ ગીચો
 ગીચ ધરોવાળું ગામ અગાડી થઈ ગએલી વસ્તીના
 ગંદવાડથી, સંપૂર્ણ રીતે બગડેલી જમીન ઉપર બાંધ-
 વામાં આવ્યું હશે. એની પાસે કહોવાણથી ઊભરાતું
 મોટું તળાવ છે. આ ગામના રહેવાશીઓ, ચોખ્ખાઈ વિષે
 અને મળમૂત્ર ખસેડી ગામ ચોખ્ખું રાખવા વિષે
 ભાગ્યેજ સમજે છે. અને તેમ કરવાની જરૂર
 તેમને ભાગ્યેજ લાગે છે. આ લોકો કોઈ ન દેખે એવે
 ઠેકાણે પેસાબ, પાણી કરે છે. આવી જગ્યા, ઘણું ક-
 રીતે ગામની મધ્યમાં આવેલા કોઈ મકાન, અથવા
 ઝુંપડાનું ખંડેર હોય છે. તમામ જાતનું કચર, મેકું
 પાણી, કહોતો બાજીપાલો અને ઢોરઢાંખરતું છાણ ગા-
 મડાંનાં ઘરનાં બારણાં આગળ પડી રહે છે. જો ઘરનો
 ઘણી વધારે કરકસરીઓ હોય, તો તેના ઘરની બીંતપર
 સડતાં છાણનાં છાણાં થાપેલાં જોવામાં આવે છે. છા-
 ણાં સુકાયા પછી તેને બળતણ તરીકે વાપરે છે. પા-
 સેનાં ખેતરમાં તેઓ ઝાડેઝપટે જાય છે. ખેતરમાં
 આવી રીતે ખુશ્લો પડી રહેલો મળ હવાને બગાડે છે.

આવી બગડેલી હવા ગામડાંપર વાય છે, અને તેથી
 ને જાડામાં એકવીસ દિવસના તાવનું અથવા તો
 કોગળીઆનું ઝેર હોય તો તે ઝેર ગામનાં રહેવા-
 શીઓ શ્વાસદ્વારા પોતાના શરીરમાં દાખલ કરે છે,
 ખાટકી, કસાઈ અને ચામડિયા પોતાનો ધંધો પો-
 તાને ફાવતી જગ્યાએ, પોતાને ફાવતી રીતે ચલાવે
 છે. ખાડામાં ભરાઈ રહેલું ગંધાતું પાણી જમીનમાં
 ઉતરી કુવામાં દાખલ થાય છે, અને કુવાના પાણીને
 બગાડે છે. નાહ્યાનો અને મેલાં લુગડાં ધોયાનો મેલ,
 કુવાની આસપાસની જમીનપર પડે છે, અને ત્યાંજ
 સોસાય છે. ઢોરઢાંખરની લાસો અહીંતહીં પડી રેહેવાથી
 સડીને ગંધાઈ ઉડે છે. અને માણસની લાસ સહજ
 ઉડું ખોદી દાટી દેવામાં આવે છે અથવા તો અથ-
 બળી નાંખી દેવામાં આવે છે. ઉપર બતાવેલી જૂ-
 દી જૂદી રીતો અને બીજી અનેક તરેહથી હવા ને
 જમીનમાં બગાડ દાખલ થાય છે. કાંતો હવામાં અ-
 થવા જમીનમાં અથવા બંનેમાં બગાડ દાખલ થા-
 ળો, પરંતુ તનડુરસ્તીપર તેમની માઠી અસર એક

ધારી થાય છે, તેમાં કાંઈ સંદેહ નથી. વળી ગા-
મડીઆનું ધર તપાસતાં, આપણા જોવામાં જે આવે
છે, તેનો ચિતાર નીચે આપ્યો છે.

“ધરને છીંડી અથવા વાડો હોયછે. આ વાડામાં એ-
ક નાનું ગંધાતું ખાખોચીયું પાણીથી ભરેલું હોય છે
અને ત્યાં તેનાં દોર બાંધેછે. આ વાડીને એક ખુણે
ગંધાતો વાડો હોયછે. આ છુટી જમીન અથવા વા-
ડાની વચમાં ધર હોય છે. વાડાની આવી દશા હો-
વાને લીધે, ધરમાં ચોખ્ખી હવા પ્રવેશ કરી શકે
તેમ નથી. મકાન અથવા જુંપડાની દિવાલ માટીની
હોય છે, અને તેમાં હવાની આવજવને વારતે
કંઈ પણ ગોઠવણ હોતી નથી. એના માથા ઉપર
દુર્ગંધ મારતી છત હોય છે, તેમાં મરીગયેલા જી-
વજંતુઓ, અથવા પક્ષી સડીને ગંધાઈ ઉઠી હવાને
બગાડે છે. ધરનું તળિયું રવચ્છ રાખવાના હેતુથી
તે અઠવાડીઆમાં એકવાર ગંધાતાં છાણથી લીંપેછે.
દીવા અને બળતણના ધુંવાથી અને ભોંયપર માથે
મોઢે ઝાઢીને ધુવાથી હવા વધારે બગડે છે અને

હવાનો ફરીફરીને શ્વાસ લઇને શરીરમાં ઝેરનો ઊમેરો કરે છે.”

“ઉપર આપણે ગામડું અને ગામડાંની ઘરની સ્થિતિ વિષેનું ધ્યાન કર્યું છે.” આવીજ તરેહની સ્થિતિ દેશીઓથી વસેલા શહેરો અને કસબાતી ગામની પણ છે, એમ ના કહી શકાય તેમ નથી. એક વખત કાગળિયું અથવા એવો બીજો કંઈ ઉપદ્રવ ફાટી નીકળે તો તેને એવે ઠેકાણે મનમાનતી જગ્યા મળી આવે છે.

ઘણું કરીને લોકો રોગની ઉત્પત્તિનાં કારણથી અજ્ઞાન હોય છે અને ઉપદ્રવ ફાટી નીકળ્યો હોય તો શું કરવું તે તેઓ જાણતા નથી. નીચે લખેલાં બે દરદા દેવદેવીના ગુસ્સાથી થાય છે એમ લોકો માને છે. એ બેમાંનું પહેલું કાગળીયું છે. આ દરદથી લોકો ઝટ મરી જાય છે અને કુટલીકવાર ઘણાજણ આ દરદના ભોગ થઈ પડે છે. આ દેશના દક્ષિણ ભાગમાં આમામેરી આ દરદને પેદા કરનાર રાક્ષસી છે એમ લોકો કહે છે. આજણુ લોકો આને કાળીનું બી-

જી ૩૫ માને છે. ઉત્તરના કોટલાક લોકો ઓલાખીખી-
 ને કોગળીયાની રાક્ષસી તરિકે માને છે. હિંદુસ્તાન-
 ના જૂદા જૂદા ભાગોમાં જળિયાનું દરદ ઉત્પન્ન કર-
 નાર દેવ દેવી અથવા રાક્ષસી જૂદે જૂદે નામે ઓ-
 જખાય છે. ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં જળિયાની દેવીને સી-
 તળાદેવી કહે છે. ગુજરાતમાં આ દરદના દેવને જ-
 ળિયાકાકા કહે છે. દક્ષિણમાં આને આમાંમેરી ના-
 મ આપવામાં આવ્યું છે. લોકો એમ માને છે કે
 દેવી પોતાની ગમ્મત ખાતર દરદનાં બી અહિં તહીં
 નાંખે છે. જ્યારે કોઈ પણ આદમીને જળિયા નીકળેછે
 ત્યારે, આમાદેવીને ગમ્મત પડે છે એમ કહે છે. દેવી-
 ને માહું લાગશે એવી બીકને લીધે લોકો જળિયા ક-
 ઢાવતાં પાછા હડે છે. ઘણાખરા લોકો દરદ એ ગયા
 જન્મના પાપનું ફળ છે એમ માને છે. જો કોઈ બાળક
 જન્મીને તરત મરણ પામેતો તે તેના ગયા જન્મમાં ક-
 રેલાં કર્મના ફળને લીધે મોત પામ્યું. અને તેના કપાળમાં
 જે છઠ્ઠીના લેખ બ્રહ્માએ લખ્યા છે તે કોઈ ફેરવી શકે
 હીં એમ લોકો કહે છે મુસલમાનો પણ હિંદુની

માફક નશીબને માનનારા છે. તેઓ દરદને ઇશ્વરના
 ફરમાન તરિક્કે ગણી તેને તાબે થવું એજ આપણી
 ફરજ છે એમ માને છે. મરકી અથવા ઉપદ્રવ શાંત
 પાડવાની મતલબે, હિંદુઓ મંચરાત્રીએ વરઘોડો
 કાઢે છે, અને પાડાનું બળિદાન આપવાથી દેવી અ-
 થવા રાક્ષસી શાંત થશે એમ તેઓ ધારેછે. રાતની
 ઠંડી હવામાં ફરવાથી, ઉગ્ગરો કરવાથી અને થાકથી
 બે કદાચ રોગ ઉત્પન્ન થાય, તો તે સખ્તરૂપ ધાર-
 ણ કરે એવો સમ્ભવ છે. દક્ષિણ હિંદુસ્તાનનું હિંદુ
 નામનું આગેવાન બુધવારિયું સામાન્ય લોકોની
 અજ્ઞાનતા અને રોગઉત્પત્તિના કારણની માહિતગાર-
 રો વિષે આ પ્રમાણે કહે છે. તદુનસ્ત જીંદગી ભોગ-
 વવાની સાધારણ અને ઝટ સમજી શકાય એવી બા-
 બતો વિષે પણ લોકો અજ્ઞાન છે. દવા કરવાની યુ-
 રોપીઅનરોતપર તેમનો ભરૂંસો નથી. ચોખ્ખી હવા
 ચોખ્ખું પાણી અને સારાખોરાકની જરૂરીયાત વિષે બે
 તમે તેમને સમજાવી કહેવા માંડો છો, તો લોકો-
 નો ઘણોખરો ભાગ તમને હસી કાઢે તેઓના અ-

ભિપ્રાય પ્રમાણે જે રહી તેમના આપદાદાઓથી ચાલતી આવી છે તે પ્રમાણે વર્તવું એમ તેઓ સમજે છે. જ્યારે તેઓ તેમના પાડોશમાં વસતા હજારો માણસોને આજ એકરૂપે અને કાલે બીજે રૂપે એકજ અથવા બીજા નામે ઝોળખાતી મરકીના પંજમાં કંપકાતા જુએ છે, ત્યારે તેઓ કહે છે કે આમ થવાનું કારણ માતાનો ક્રોધ છે અને તે ક્રોધ શાંત પાડવાના હેતુથી નાના પ્રકારનાં બળિદાન આપે છે.

જે દરદના કારણોને તેઓ આટલી બધી જાહેરી-ઓતું બળિદાન આપે છે, તે દરદના કારણોથી તેઓ અજ્ઞાન છે. તેઓ જાણતા નથી, કે આ દરદો માંનાં ઘણાંખરાં દરદો, સામારણ સભાગ અને સાવચેતીથી અટકાવી શકાય છે અને તેમ કરવાથી આપણે તનદુરસ્ત અને સુખી જાહેરી ભોગવવાને શક્તિવાન થઈ શકીએ છીએ.

આરોગ્યવિદ્યાના સારા ઉપયોગી નિયમોને લોકો આ પરદેશી રાજ્યના ઘરોમાં તરિકે ગણી કાઢે છે.

એક મદ્રાસનો કવિ કહે છે કે, આરોગ્યવિધાના નિયમો તામિલ લોકોને હેરાન કરનારા છે.

સાર એ કે, સુખશાંતિના નિયમો હલકા અને ખીનલાગણીવાળા - આદમીને હાથે અમલમાં મેલાવાથી અને ભારે કરને લીધે સરકારના જુલમ તરિક્કે ગણાય છે.

સુખશાંતિના નિયમોને ક્તોહમંદ રીતે દાખલ કરવામાં એ બાબતોપર લક્ષ આપવાની જરૂર છે.

૧ દેશી લોકોને સુખશાંતિના નિયમોની શારી માહિતગારી આપવી.

૨ શહેર સુધરાઇતું ખર્ચ લોકોના ગળ પ્રમાણે થતું જોઇએ.

આ બંને બાબતોપર વારાફરતી વિચાર કરવામાં આવશે. ભણેલા લોકોને સુખશાંતિના નિયમોના જ્ઞાનની કાંઈક માહિતગારી થઈ છે. સરકારી વેધક ખાતાના અમલદારો તરફથી ઉપયોગી પુસ્તકો બહાર પડ્યાં છે. મીસ નાઈટિંગેલે હિંદુસ્તાનના લોકો કેવી જીંદગી ભોગવે છે અને તેઓ મોતના પંજામાં કેમ

સપડાય છે, વિષે જખરદરત તે લખાણુ કરેલું છે. થોડાંક વર્ષ ઉપર તનદુરસ્તીના નિયમોથી લોકોને વાકેફ કરવાની મતલબે એક મંડળી કલકત્તામાં ઉભી કરવામાં આવી હતી તે થોડાં વરસ સારૂ કામ કરી બંધ પડી ગઇ છે. આવીજ મંડળી ઉભી કરવાનું કામ મદ્રાસમાં શરૂ થતાં નિષ્ફળ થયું હતું. અમદાવાદની સુપ્રસિદ્ધ ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી પોતાના હસ્તકના ફંડોમાંથી તનદુરસ્તીના નિયમોનું જ્ઞાન વધારવાના હેતુથી દર વરસે ઇનામો આપી જાહેર ભાષણો કરાવે છે. આ ઉપરાંત વૈદ્યક જ્ઞાન ધરાવનાર ગૃહસ્થો પાસે આરોગ્યતા, સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય વિધાનાં મુળતત્વો વગેરે પુસ્તકો રચાવ્યાં છે, જે મુંબાઇ સરકારના તાબાની ગુજરાતીશાળાઓમાં તેમજ દેશીરાજ્યોની શાળાઓમાં ઇનામ તરિકે વહેંચાય છે. આ ઉપરાંત શ્રીમંત સુપ્રસિદ્ધ મહારાજ શિયાજીરાવ ગાયકવાડ તરફથી આરોગ્યવિધાનાં પુસ્તકો તૈયાર થયાં છે. હિંદુસ્તાનની ખ્રિસ્તિ પુસ્તકપ્રસારક મંડળી તરફથી તનદુરસ્તીને લગતાં કેટલાંક પુસ્તકો

અંગ્રેજી તેમજ દેશીભાષામાં છપાયાં છે તેની યાદી નીચે પ્રમાણે છે.

શાળોપયોગી ચોપડીઓ.

તનદુરસ્તી સંબંધી સરળ પાઠો.

તનદુરસ્તી સંપ્રાદન કરવાનો રસ્તો અથવા આ-
રોગ્યવિદ્યાની પેઢેલી પોથી.

તનદુરસ્તી.

શરીર અને ધર તનદુરસ્ત શી રીતે રખાય.

સુધારા વિષે પૈશાની કીમતનાં પાનાં.

૧ રોગ ઉત્પત્તિનાં ખરાં અને તાર્કિક કારણો.

૨ આળસોની માવજત.

૩ તાવ—જૂદી જૂદી જાતના તાવ, તેની ઉત્પ-
ત્તિનાં કારણો તેમના અટકાવ અને ઉપચાર.

૪ કોગળિયું અને આંતરડાનાં દરદો તેમને અટ-
કાવવાનો અને મટાડવાનો ઈલાજ.

૫ આળસ, તેથી ઉત્પન્ન થતાં સંકટો અને તે
સંબંધી સુધારો કરવાની સૂચના.

૬ ચોખ્ખા પાણીની જરૂર.

૭ ચોખ્ખાઇની અગત્ય.

૮ તનદુરસ્ત સંતતિ શી રીતે પ્રાપ્ત થઈ શકે.

૯ માંદાની માવજત.

૧૦ માખાપને ઉપયોગી પુસ્તકો

૧૧ પ્રસવ.

૧૨ બાળકની તનદુરસ્તી.

પરચુરણ.

શારીરવિદ્યા અથવા ચમત્કારિક ધર અને તેની સંભાળ.

હિંદુસ્તાનમાં શેહેર સુધરાઈ.

આ ખ્રિસ્તિ મંડળીએ પોતાની વાંચન માળામાં આરોગ્યવિદ્યાના પાઠો નાંખી આ વિદ્યાના જ્ઞાનનો પ્રસાર કર્યો છે.

આ રીતે આ વિદ્યાના જ્ઞાનનો પ્રસાર કરવો એ આ ચોખ્ખાનિયાનો હેતુ છે.

હિંદુસ્તાનના અંગ્રેજી રાજ્યે આરોગ્યવિદ્યા શીખવવી જોઈએ, એવું કબુલ કર્યું છે અને તે ઉપરથી પ્રાથમિક નિશાળોમાં એ વિદ્યા શીખવવા માંડી છે.

આ પ્રાથમિક નિશાળામાં આરોગ્યવિદ્યાની પેહેલી પોથી જેનું બીજું નામ આરોગ્ય સંપાદન માર્ગ છે, તે શીખવાય છે. આ ઉપરાંત બીજું મોટું પુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે તે ઉપલા વર્ગોની નિશાળામાં શીખવાય છે. આ લઘુ પુસ્તક રચનારે આરોગ્ય વિદ્યાની પેહેલી પોથી બનાવી છે. આ ઉપરથી એમ નથી સમજવાનું કે, આરોગ્યવિદ્યાના પાઠની વાંચન પાઠમાળામાં જરૂર નથી. શોકજનક વાત એ છે કે, ઘણાં છોકરાં વાચનપાઠમાળાની પેહેલી ચોપડી જેટલું પરાણે શીખેલા હોય છે. ઓછામાં ઓછું નીચે આપેલી સાધારણ બાબતો તેઓ સમજીને શીખે અને તેનો પાઠકરી નિશાળ છોડે ત્યારે તેનું જ્ઞાન પોતાની જોડે લઈ જાય, એટલુંતો ઓછામાં ઓછું બધાએ વું થજોઈએ.

નહાર પાણી પીવાથી ઘણું કરીને તાવ ઉત્પન્ન થાય છે. શિળી અથવા બળિયા કઢાવવાથી બળિયા નિકળતા અટકે છે

ગંદકી, એ મંદવાડ અથવા રોગનું કારણ છે,

આરોગ્યતા અને લાંબી જીંદગી (લીધાયુષ) નો આધાર સ્વચ્છતાપર છે.

હવે પછીના પાઠોમાં આ બાબત વિશે વધારે વિવેચન કરવામાં આવશે.

દરેક નિશાળીઆને આરોગ્યવિદ્યાનાં મૂળ તત્ત્વોનું જ્ઞાન આપવું, એવી ઉમેદ રાખી કામ કરવું જોઈએ. હાલમાં આવી ઉમેદ પાર પડે એ ધોરણે કાંઈ પણ થતું નથી.

ઐચ્છિક વિષય તરિક્કે આરોગ્યવિદ્યા મદ્રાસ છલાકાની પ્રાથમિક નિશાળોમાંના ત્રીજા ધોરણથી તે સાતમા ધોરણુ લગી શીખવવામાં આવે છે, અને ઉત્તેજન ખાતર પાસ થતાં છોકરાંએને આઠ આનાથી ચાર રૂપીઆ સુધીની સ્કોલરશીપ અપાય છે. આવી તરેહનું ઉત્તેજન પ્રશંસા કરવા જેવું છે. પ્રાથમિક નિશાળોનાં પાસ થયેલાં છોકરાં વગેરે સંબંધી માહિતગારી મેળવી શકાય તેમ છે. મદ્રાસ છલાકાની સરકારી કેળવણી ખાતાના સને ૧૮૯૪-૯૫ ના રીપોર્ટને એકાવનમે પાને વાંચન અને આરોગ્ય-

વિદ્યામાં પાસ થયેલાની સંખ્યા નિચે પ્રમાણે છે.

વાંચન આરોગ્યવિદ્યા

બાળ ધોરણ.	૫૬૪૦૨	
પેહલું ધોરણ.	૭૬૪૭૬	
બીજું ધોરણ.	૬૨૬૫૩	૯
ત્રીજું ધોરણ.	૪૩૪૨૬	૮૨૯૭
ચોથું ધોરણ.	૧૫૪૩૯	૮૬૦૬
	૨૫૪૩૯૬	૧૬૯૧૨

ઉપરના કોષ્ટક ઉપરથી જણાય છે કે, સાત ટકા ફરતી કમી સંખ્યા આરોગ્યવિદ્યા શીખે છે.

ઉપલા વર્ગની નિશાળોમાં આથી પણ ઓછી સંખ્યા આ વિદ્યા શીખે છે એમ માનવાને સબબ કારણ છે. બીજા ઇલાકા કેટલે દરજ્જે આ વિષયના શિક્ષણનો લાભ લે છે, તેની માહિતગારી મળવી કઠણ છે

મુંબઈ સરકાર તેમ ગાયકવાડ સરકારની કેળવણી ખાતાની ગુજરાતી નિશાળોમાંના ચોથા ધોરણમાં આ વિષય શીખવાય છે ખરો, પણ વિદ્યાર્થી-

ઓને ઉત્તેજન ખાતર ઇનામ કે રકોલરશીપ આપવામાં આવતાં નથી.

ઉપરની હકીકત ઉપરથી સમજાય છે કે, આરોગ્યવિધાનાં ખાસ પુસ્તકો જિપરાંત આરોગ્યવિધાના પાઠો નિશાળોમાં ચાલતો વાંચનમાળાઓમાં દાખલ કરવાની ધણી જરૂર છે.

નિચે આપેલા ટીપ્પણુની તપાસ ઉપરથી સમજશે કે, હિંદુસ્તાનના કેટલાક પ્રાંતોની વાંચનમાળામાં આ પાઠો સમુજગા છેજ નહીં.

સને ૧૮૯૩ ના વર્ષમાં સરકારી નિશાળોમાં ચાલતી વાંચનમાળાઓ ભેગી તપાસી હતી, આ તપાસ-ણીનું પરિણામ નીચે આપીએ છીએ.

અયોધ્યા અને વાયવ્ય પ્રાંતો.

પેહેલી પોથી, સચિત્ર વાંચનમાળાની પેહેલી પોથી-થી ચોથી ચોપડી સુધી, છઠી ચોપડી.

પંજાબ.

પેહેલી પોથી, પ્રથમ અંગ્રેજી પુસ્તક, પુસ્તક બી-

જી, પુસ્તક ત્રીજું (મિડલસ્કુલ) માણસ અને તેનું
કર્તવ્ય, નીતિ વાંચન પુસ્તક.

. મુખ્ય.

પેહેલી પોથી, બીજી પોથી, ભાગ પેહેલો અને
બીજો ત્રીજી પોથી.

મદ્રાસ

પુસ્તક પહેલેથી પાંચસુધી.

ઉપરનાં આપેલાં બાવીસ પુસ્તકો તપાસવાથી ખ-
બર પડેછે કે, એમાંનાં ફક્ત ચારમાં આરોગ્યવિ-
ધાના પાઠો છે. એકંદર પાઠની સંખ્યા-૧૧૫૪ છે,
તેમાં આરોગ્ય વિધાના પાઠ સાત છે. બંગાળાનું સ-
રકારી કેળવણી ખાતું, તેના તાબાની નિશાળોમાં ચ-
લાવવાને વાસ્તે પુસ્તકો તૈયાર કરતું નથી. નિ-
શાળનાં પુસ્તકો તૈયાર કરવાનું કામ લોકોને સોંપવા-
માં આવ્યું છે. ખ્રિસ્તી પુસ્તકમાળામાં આરોગ્યવિ-
ધાના પાઠો દાખલ કરેલા છે. કાંઈક તે ધોરણે, આ
વિધા શીખવવાને અદ્દતા ઉતરના બાર પાઠો તથા-

૨ કર્યા છે તે પેહેલાથી ચોથા ધોરણ લગીના ઉપયોગમાં આવે એવા છે. આ સંબંધી સુધારો વધારો કરવાની સૂચના મોકલવાને સર્વ કોઈને અમે વિનંતિ કરીએ છીએ. આ લઘુ પુસ્તક ગામડાની આરોગ્યતા સંબંધી હોવાથી એમાં ઉપલા વર્ગની નિશા-
ળા અને યુનીવરસીટીમાં આ વિષયપર લક્ષ અં-
પાય છે કે નહીં, તે વિષે કાંઈ કહ્યું નથી. આ સંબંધે કહેવાની ખાસ જરૂર છે.

ગામના પટેલને વાસ્તે તનદુરસ્તી સંબંધી સવા-
લ જવાબ.

બાળકોને આરોગ્યવિદ્યાનું શિક્ષણ આપવું જો-
ઈએ, આ ઉપરાંત ગામડાઓમાં પુખ્ત ઉમ્મરના
માણસોને પણ આ શિક્ષણ આપવાની જરૂર છે.
ગામના પટેલ અથવા મુખીદારા ગામની વસ્તી
ને આ જ્ઞાન આપી શકાય એમ છે. કારણ કે તેઓ
ગામના આજરૂદાર તેમ મોભાવાળા માણસો છે.
આવા લોકોને સવાલ જવાબ મારફતે આ વિષયની
માહિતગારી અપાશે તો તેઓ કહે દરજ્જે આ

વિષય સમજ્યા છે. તે જણાશે, વિાસ્તે આ વિષય સવાલ જવાબરૂપે ગોઠવવામાં આવ્યો છે. આ વિષય ઉપર તેઓનું ધ્યાન ખેંચવા ખાતર, સ્થાપિત થયેલી બાબતજ અહીં આપી છે. વળી દસ દસ વરસે છ-પાતા ત્રીજા પુસ્તકના ૩૭૦માં પાનાના આધારે મો-તની સંખ્યાના આંકડા આપ્યા છે. જેનું છેલ્લું વર્ષ ૧૮૯૨માં પુરું થયું છે. આ લઘુ પુસ્તકમાં આ-રોગ્યવિધાના ખાસ શબ્દો જેવા કે, ઓકસીજન (પ્રાણવાયુ) કાર્બોનિક એસિડ વિગેરે આપવામાં આ-વ્યા નથી તથાપિ આરોગ્યવિધાના નિયમો સકારણુ બતાવ્યા છે. કદાચ એમ કહેવામાં આવશે, કે જે શિક્ષણ અને સૂચના આ પુસ્તકમાં દાખલ કર્યો છે, તે અપૂર્ણ છે. તેના જવાબમાં કહેવાનું એ છે કે મીસ નાઇટીંગેલે મને ગામડાની આરોગ્યતાનું પુ-સ્તક તૈયાર કરવાની સૂચના કરી, અને બાહોશ ડાક-ટર બુલેટનો મુંબઈ ખલાકાના આરોગ્યતાના કાયદા-નો ખરડો મને આપી એ ઉપરથી આ પુસ્તક તૈયાર કરવાનું સૂચવ્યું હતું. પરંતુ એ ખરડામાં

સૂચવેલા સુધારા દાખલ કરવામાં એટલા બધા ખર્ચની જરૂર છે, કે તે ખર્ચ આ ગરીબ દેશની ગામડાની ગરીબ રૈયત ઉપાડી શકે નહીં. આ મારા અભિપ્રાયને સર ડબ્લ્યુ. હંટર ટેકા આપતાં કહે છે કે, વિસ્થાપનમાંની રીતભાતો જેવી ને તેવી હિંદુસ્તાનમાં ફતેહમંદ રીતે ચલાવી શકાય તેમ નથી, કારણ કે, આ દેશના લોકો વિસ્થાપન કરતાં માથાદીઠ દસગણે ઓછો કર આપી શકે તેમ છે. વિસ્થાપનમાં જ્યારે રાજવહીવટ ચલાવવામાં દર માથાદીઠ સરાસરી ૪૦ શિલ્લિંગ ખર્ચી શકાય એમ છે, ત્યારે અહીંયાં તેવોજ સારો વહીવટ કરવાને માથાદીઠ ૩૬ શિલ્લિંગમાં વહીવટ ચલાવવાની હિંદુસ્તાનના ખજાનચીને જોગવર્ધ કરવાની જરૂર પડે છે. સરકારે ધીમે ધીમે શહેર સુધરાઈનાં કામો વધારે ને વધારે કરવાં જોઈએ છીએ. અને એજ મતલબે આરોગ્ય વિધાના જ્ઞાનનો પ્રસાર વધારેને વધારે કરવો કે, જેથી લોકો આના લાભ સમજી આ કામ ઉપાડી લેવા તત્પર થાય. આ સવાલ જવાબની

પોથી તૈયાર કરનારને ગામડાની ખાસ માહિતગારી
 નથી એમ જણાવતાં મોસ નાઈટીંગેલે તેનું બક્ષ
 પંજાબના આરોગ્ય ખાતાના સર્વોપરી અમલદાર દા-
 ક્તર બેલ્યુના સન્ને ૧૮૮૦ ના રીપોર્ટના પાના ૭૮
 -૭૯ ઉપર ખેંચ્યું હતું. જ્યાં આ હકીકત વાદવિવા-
 દરૂપે આપી છે. જે કોઈ આ સંબંધી માહિતગારી
 આપશે તે ઉપકાર સાથે સ્વીકારવામાં આવશે. આ-
 રોગ્યવિધાના સવાલ જવાબની પોથી તૈયાર કરવાનું
 મારા મનમાં છે, જે પોથીની મદદથી મા પોતાનાં
 છોકરાંને, બાથેડા પોતાની સ્ત્રીને અથવા બેરાંઓ ધ-
 રમાં આ નિયમો સમજાવી શકશે.

તનદુરસ્તી સંબંધી બાર ચ દતા ઉતરતા પાઠ
 પેહેલાથી ચોથા ધોરણુ બગીને સાફ.

પેહેલું ધોરણુ.

૧ આરોગ્ય શી રીતે રહેવાય.

જે તમારી ધૃષ્ટિ આરોગ્ય રહેવાની અને તન-

દુરસ્તી ભોગવવાની હોય તો, હું જે કહું છું તે ઊપર લક્ષ આપો; તાજી હવાની આપણે બહુજ જરૂર છે. નઠાં પાણી પીવાથી વારંવાર તાવ ઉત્પન્ન થાય છે. કાચા ફળ અને કાચા ચણા ખાવા નહિ. તમારું શરીર અને પોશાક ચોખ્ખાં રાખો. કામ કરવાથી અને રમવાથી શરીર મજબૂત થાય છે. શિળી અથવા બળિયા કઢાવવાથી બળિયા નીકળતા આવડે છે. રોગની માતા ગંદગી છે. સ્વચ્છતાથી આપણે તનદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ ભોગવવાને શક્તિવાન થઈએ છીએ. સવાર સાંજ ઈશ્વર પ્રાર્થના કરો.

ઘોરણ બીજું

૨ ખોરાકની સંભાળ.

આપણે ખોરાક ખાવાની જરૂર શી છે? આપણે જાણીએ છીએ કે પથ્થર અથવા ઈંટને ખાવા જોઈતું નથી કારણ કે એ કાંઈ કામ કરતાં નથી. આપણે કામ કરીએ છીએ તેથી શરીરના જૂદા

જ્યૂદા ભાગને ધસારો પહોંચેછે. ધસારો લાગેલા
 પદાર્થની જગ્યા પુરી પાડવાને જોઈતા પદાર્થો ખો-
 રાકમાંથી મળેછે. મોટાં થતાં જતાં છોકરાંઓને પણ
 આ કારણસર તેમજ તેના શરીરની વૃદ્ધિ ખાતર
 ખોરાક લેવાની જરૂરછે. વળી શરીરનો ગરમાવો
 જાળવી રાખવા ખાતર પણ ખોરાક લેવો જોઈએ.

દૂધ એ જાળકનો ઉત્તમ ખોરાક છે. છોકરાં અ-
 ને પુખ્ત ઉમ્મરનાં માણસો અનાજ ખાયછે. ઘઉં,
 ગુવાર, જાજરી અને મકાઈ એ ચોખ્ખા કરતાં વધારે
 પૌષ્ટિક છે. ચોખ્ખા જોડે દાળ મેળવવાથી ખીચડી
 બનેછે તે ઉત્તમ પંક્તિ નો ખોરાક થાયછે.

કાચાં, રંધાઈ ગયેલાં અને સડેલાં ફળ ખાવાથી
 માંદા પડાયછે. પાકાં ફળ ખાવાં એ સારું છે. કાચા
 દાણા ખાવા નહીં. રાંધેલું અનાજ વાશી કરી ખા-
 વું એ તુકસાનકારક છે. ગામમાં જે ઘડીએ ખી-
 મારી ચાલતી હોય તે ઘડીએ તડખુચ અને કાચાં
 ફળ ફળાદિ ખાવાં નહીં.

સાદો ખોરાક જોડે સારો છે, તેટલો બારે

ખોરાક અને મીઠાઈ નથી. કોઈપણ જાતનો ખોરાક વધારે ખાવાથી નુકશાન થાયછે. ખોરાક વખતસર અને ખરાબર ચાવીને ખાવો જોઈએ.

૩ પાણીની સંભાળ.

ખોરાક વિના જોડલો વખત જીવી શકીએ છીએ તે કરતાં ઓછો વખત આપણે પાણી વિના જીવી શકીએ છીએ. આનું કારણ એ છે જે, આપણા શરીરના વજનનો અડધા કરતાં વધારે ભાગ પાણીનું વજન છે. આપણે જે પાણી પીએ છીએ તે જઠરમાંથી લોહીમાં પ્રવેશ કરી શરીરના તમામ ભાગમાં ફેલાઈ જાયછે. તેથી કરીને જો પાણી ખરાબ હોય તો શરીરને નુકશાન થાય એ નક્કી છે.

સ્વચ્છ પાણી ઓખખું રંગ વાસ ને સ્વાદ વિનાનું હોયછે. છાછરા કુવાનું પાણી નકાઈ હોયછે. કારણ કે તેમાં ખાળકુવા વગેરેનું પાણી પાસેની જમીનમાંથી આવી તેની માંહે મળેછે.

કુવાનું મેં નાની બીંતથી બાંધેલું હોવું જોઈએ.

આથી ગંદ પાણી કુવામાં જતું અટકશે. લોકો ના-
હીને અને મેલાં લૂગડાં ધોઈને, તળાવનું પાણી બ-
ગાડે છે. વળી ઢાર પણ પાણી બગાડે છે; માટે જે
તળાવનું પાણી પીવાના કામમાં વપરાતું હોય ત્યાં
લોકોએ નાહાવું નહિ, તેમ મેલાં લૂગડાં ધોવાં નહિ.
તાવના વાવરનું મુખ્ય કારણ ખરાબ પાણી છે, તેથી
જે પાણીમાં વનસ્પતિ પડી કહોતી હોય તે
પીવામાં વાપરવું નહીં. ખરાબ પાણી ઉકાળવાથી
પીવાલાયક થઈ શકે છે. ડાક્ટર નીલકંઠરાય કૃષ્ણ
આરોગ્યતાના પાના ૨૧ માંથી આપણા રાત્રી પૂ-
ર્વજ્ઞેની આજ્ઞાઓ ટાંકી છે.

૧ મોંમાં આંગળીઓ ઘાલો, મોંનો મેલ પાણીમાં
થુંકવો નહિ, ૨ ઝાડો, પેશાબ, પાણીમાં કરવાં
નહિ, ૩ લોહી પાણીમાં નાંખવું નહિ, ૪ નખ, હા-
ડકાં, વાળ અથવા ગંદ પાણી પાણીમાં નાંખવું
નહિ, યાત્રાવસ્તુ કહે છે કે નીચે લખેલું આઠ જાતનું
પાણી પીવાના કામમાં લેવું નહીં.

૧ અજાણ્યા આદમીએ ઉકાળેલું પાણી. ૨ જે

પાણીપર શીજી વળતું હોય તે, ૩ ગંદું અને મેલું,
પાણી ૪ જે પાણીમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય તે, ૫
જે પાણીમાંથી પરપોટા ફુટતા હોય તે, ૬ ગરમ
પાણી ૭ મેલું પાણી ૮ ખારું પાણી.

શતતપ નામે ઋષિ કહે છે કે, જે તળાવના અ-
થવા ટાંકાના પાણીમાં નિચે લખેલા દરદીઓ ના-
હ્યા હોય તે પાણીએ આપણે નાહાવું નહીં.

૧ આંખ દુખવા આવેલા, ૨ ખસવાળા, ૩ પ-
તવાળા, ૪ ફેફસાના રોગવાળા. ૫ બળિયા, અછબ-
ડા અને ઝોરીવાળા, ૬ ક્ષય રોગવાળા, ૭ માથા
ના અને નાકના દરદવાળા. ૮ કાગળીઆના રોગી,
૯ અતિસાર (હગામણના રોગવાળા).

પાણીના સંબંધમાં ભરત રાજનનો અભિપ્રાય એવો
હતો કે, જે કોઈ પાણીને બગાડે છે તે નરકને
પાત્ર થાયછે. કૃષ્ણ ઉદ્ધવને કહેછે કે, ચોખ્ખે લુ-
ગડે ગળ્યા વગરનું પાણી પીવું નહીં.

વળી યાજ્ઞવલ્કય ઋષિ કહેછે કે, (૧) હાથ અ-
થવા પગ ધોયા પછી જે પાણી રહે તે પીવું નહીં.

(૨) પીતાં વધેલું પાણી પીવું નહીં. (૩) જ્યાં અ-
પાકી ઘોખી, ચંડાળ કસાઇ અને ખીજ નીચ લોકો
ઘોતા હોય અને (૪) જ્યાં બૈરાંઓ સુવાવડ પછી
અથવા રતુસ્રાવ પછી નાહાતાં ઘોતાં હોય ત્યાંનું
પાણી પણ વાપરવામાં લેવું નહીં.

મનુ કહેછે કે, પાણીમાં મળ, મેલ, પેશાબ,
થુંક અથવા એવો કોઇ પણ દુષિત વસ્તુ નાંખવી નહીં.

પીવાની સર્વથી ઉત્તમ વસ્તુ પાણી છે. એથી તરશ
છીપે છે, અને શરીરને નુકશાન થતું નથી. ઘણા
લોકો દારૂ પીવાથી ખરાબખસ્ત થઇ ગયાછે; વારંતે
દારૂને અડકવું નહીં, તે ઉત્તમ છે.

૪ ચોખ્ખાઇની જરૂર.

ચોખ્ખાઇ વિના તનદુરસ્ત રહેવું અશક્ય છે. રો-
ગની માતા ગંદકી છે; સ્વચ્છતાથી આપણે તનદુર-
સ્ત અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાને શક્તિમાન થઇએ છી-
એ. આપણાં ઘર, લૂગડાં અને શરીર સ્વચ્છ રાખ-
વાં જોઇએ. ચામડીમાં પુષ્કળ નાનાં છિદ્રો છે.
જ્યારે શરીર ગરમ થાય છે, ત્યારે છિદ્રો મારફતે

પરશેવો નીકળે છે. ધણીવાર પરશેવો નહીં દેખાવા છતાં પણ છિદ્ર મારફતે શરીરની આમડીપર આવી તેને પોચી અને બીની રાખે છે. પરશેવા મારફતે શરીરનો મેલ દૂર થાય છે. અને તે આમડી ઉપર ઠરે છે, તેથી આમડી ગંદી થાય છે. આ છિદ્રોનાં મોઢાં જો મેલથી 'પૂરાઈ જાય તો પરશેવો બહાર નીકળે નહિ અને તેથી ખસ, દાદર વગેરે દરદો આમડીમાં દેખાદે. વાસ્તે શરીર ચોખ્ખું રાખવા ખાતર, છિદ્રોનાં મોઢાં ઉઘાડાં રાખવા ખાતર અને આમડીમાં દરદ ઉત્પન્ન થતાં અટકાવવા ખાતર શરીર, ઘોષ ધોષ સાફ રાખવાની જરૂર છે. જરૂર પડે તો સાબુ વાપરવો નાહ્યા પછી શરીર ચોખ્ખે રૂમાલે લુછી સાફ કરવું,

પરશેવા મારફતે નીકળતો શરીરનો મેલ વગેરે લૂગડાંને લાગવાથી પહેરવાનાં લૂગડાં, પથારી તકીઆ વગેરે ગંદાં થાય છે. આ ગંદવાડ જો દૂર કરવામાં ન આવેતો, આમડીપરના પરશેવાની નળીનાં છિદ્રો બંધ થવાથી તનદુરસ્તી બગડવાનો સંભવ છે, વાસ્તે

જેટલી જરૂર શરીર સાફ રાખવાની છે, તેટલીજ જરૂર, પયારી, તકીઆ વગેરે સાફ રાખવાની છે.

ધર પણ સ્વચ્છ અને સાફ રાખવાં જોઈએ. ધરની આસપાસ કાઢપણુ તરેહની ગંદકી જમા થવા દેવી નહીં, કારણ કે એ ગંધાધ હઠી ખીમારી પેદા કરેછે.

ધોરણ ત્રીજું.

૫ તાજી હવાની જરૂર.

ખોરાક વિના કેટલાક દિવસ અને પાણી વિના કેટલાક કલાક આપણે જીવી શકીએ છીએ. પરંતુ હવા વિના થોડી મિનિટ પણ જીવવું મુશ્કેલ છે. હવા વિના આપણને આત્મે એમ નથી, એ બધા ભોકા જાણે છે. પરંતુ ધણા એમ સમજે છે કે ગમે તેવી હવામાં આપણે રહી શકીએ; પણ આ વિચાર જુલ બરેભો છે. જેમ ગંદું પાણી પીવાથી તુકશાન થાયછે, તેમ ગંદી હવાથી પણ થાય છે. દુનિયામાં ધણી જાન

તનાં ઝેર અથવા નુકશાનકારક ચીજો છે. પરંતુ સર્વથી વધારે નુકશાનકારક નહારી હવા છે.

ચોખ્ખી હવાથી લોહી સ્વચ્છ થાય છે અને તેથી આપણા શરીરમાંના નિરૂપયોગી અને નુકશાનકારક પદાર્થો દૂર થાય છે. ચોખ્ખું લોહી રાતુંચોળ હોય છે. શરીરના નિરૂપયોગી પદાર્થથી અસ્વચ્છ થયેલું લોહી ભૂરા આશમાનીરંગનું હોય છે. જ્યારે કોઈપણ માણસ ખુટે છે, અથવા ગળે ફાંસો ખાય છે, ત્યારે ચોખ્ખી હવા શરીરમાં દાખલ નહીં થવાથી, શરીરમાં મેલું મડદાલ લોહી ફર્યા કરે છે અને તેથી માણસ બેમાન થાય છે તે મરી જાય છે.

ઢોરઢાંખરને પણ ચોખ્ખી હવાની આપણા જેટલીજ જરૂર છે. જેમ આપણા શ્વાસોશ્વાસથી હવા બગડે છે, તેમ તેમના શ્વાસોશ્વાસથી પણ હવા બગડે છે. દીવા ચૂલા વગેરે બળવાથી હવામાં બગાડ થાય છે. ગંદકીથી જેટલી હવા બગડે છે તેટલી ખીજ કશાથી બગડતી નથી.

રાત્રે ચોખ્ખી હવામાં નહીં સુવાથી આપણને ધ.

જુલું નુકશાન થાય છે. ચોખ્ખી હવા ખાતર ધરો ખીચોખીચ બાંધવાં ન જોઈએ, તેમ માથે ઓઢી સુતું, એ પણ ડીક નથી. આજ કારણસર કામ કરતી વખતે વાંકાવળી બેસી કામ કરવું નહીં. ટટાર બેસી કામ કરવાથી શ્વાસોશ્વાસ સારી રીતે ચાલે છે.

૬ ચોખ્ખા પાણીની આપણને જરૂર છે.

સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી પાણીના ટીપામાં દેખાતાં જંતુઓ અને વનસ્પતિ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર તળે અસ્પૃશ્ય પાણીનું એક ટીપું મેલી જોવાથી તેની અદર હજારો વનસ્પતિ અને પ્રાણી જીવાત જોવામાં આવે છે. જે લોકો ગંદુ પાણી પીએ છે તે પાણી પોતાની સાથે શરીરમાં આવેલ બગાડ દાખલ કરે છે. ચોખ્ખા પાણીમાં આવું કંઈ હોતું નથી. જેમ આપણને ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે, તેમ ચોખ્ખા પાણીની પણ છે.

કુવાના પાણીમાં પાસેના ખાળકુવાનું પાણી આવી પાણીને બગાડે છે વળી કેટલીક વખત ગંધાતો

બગાડ અથવા તે કાંગળીયાના કે આંતરડાના બીજા રોગનો જાડો ખાળકુવામાં થઈ કુવાના પાણી નોડે મળેછે; આ પાણી પીવામાં લીધાથી દરદ શાદી નીકળે છે.

કુવાના પાણીમાં બગાડ દાખલ થતો અટકાવવા વાસ્તે કુવાનું મોં બાંધી લેવું; અને કુવાનું થાળું અને કુવાની આસપાસની જમીન ઢાળાવ વાળી રાખવી. આથી કુવામાં ગંદવાડ જતો અટકશે; અને ગંદવાડ આપોઆપ કેટલેક છોટે ઘસડાઈ જશે. કુવાની પાસે જાડ વાવવાં નહીં; જાડ વાવવાથી જાડનાં પાંદડાં માંહે ખરીપડી સડેછે અને કુવાના પાણીને બગાડે છે.

ઉનાળામાં સુકાઈ જાય એવાં છાછરાં તળાવો પુરી નાંખવાં. આવાં તળાવોનું પાણી પીવું નોખમ-કારક છે. તળાવ ઉંડાં અને વરસ દહાડાનું પાણી સંગ્રહ કરી રાખે એવાં હોવાં નોખએ. આવા તળાવનું પાણી પીવામાં વાપરવું અને તેમાં કોઈને નાહાવા પ્રેરવા દેવું નહીં, વળી દોરદાંખરને નહવરાવવાને

માટે જુદું તળાવ બાંધવું. જે મોટા હંડા તળાવનું પાણી પીવાને વાપરવું હોય, તેવા તળાવની પાસે કુવો અથવા કુવા બાંધવા. આ કુવાનું પાણી પીવામાં વાપરવું. કારણ કે આ પાણી કુવા અને તળાવ વચ્ચેની જમીનમાં ગળાએલું છે તેથી ચોખ્ખું છે, અને પીવામાં પણ સારું છે. પીવાના પાણીના આવાકુવા નદી કિનારે બાંધવા એ ઠીક છે.

ગંદું પાણી ઠારી ઉકાળી પીવાથી પીવાલાયક બનેછે. જ્યારે ગામમાં રોગ ચાલતો હોય ત્યારે પાણી ઉકાળીને પીવાની રીત ઠીક છે.

**ઉધર સારાં અને તનદુરસ્ત બાંધી શકાય
અને રાખી શકાય.**

આપણી તનદુરસ્તીનો આધાર આપણા રહેવાના ધર ઉપર છે. માટે કોઈ દિવસ ખાડા અથવા નીચાણ વાળો જગ્યામાં ધર બાંધવું નહીં, સૂકી જમીનપર ધર બાંધવું હોય તેનો પડયાલ પણ જમીનથી ઓછામાં ઓછો ત્રણ ચાર ફીટ જોરો રાખવો, આથ

ઘરમાં ભેજ આવશે નહીં.

મકાન ખીચોખીચ બાંધવાં નહીં. અને તે મકાન વચ્ચે ખુલ્લી જગ્યા રાખવી, મકાનમાં પુષ્કળ હવા આવે જાય તેવી ગોઠવણ રાખવી, અને બહુ આદમીએ એક મકાનમાં રહેવું નહીં. હવાની આવજનને વારતે બારી, બારણાં, જાળી જાળીયાં વગેરે રાખવાં. ચુનાગચ્ચીના ઘરોમાં આવી તજ-લીજ રાખવાની જરૂર વિશેષ છે, સુવાના ઝોરડામાં બહુ જાળાએ ભરાઈ સુવું નહીં, અને ત્યાં ઝાઝો સામાન અને અનાજની કાઠીઓ રાખવી નહિ, કેમકે આમ કરવાથી જગ્યાનું રોકાણ થાય છે, અને તેટલે દરજ્જે ઝોરડાની હવા કમી થાય છે.

ઘરમાં દિવસમાં ઝોછામાં ઝોછું એક વખત વા-શીફ વાળવું જોઈએ; અને તેજ ઘડીએ ભીંતો પણ સાફ કરવી. અઠવાડિયામાં એકવાર ઘરનો પડથાલ માટી અને પાણીથી લીંપવો. વરસમાં એકવાર ઘર ચુનાથી ઘોળવું.

ઢોરઢાંખર અને મરઘડાં વગેરેને રહેવાના મકાન-

માં રાખવાં નહીં, તેમજ કેળાંનાં છોડાં અથવા શક વગેરેનું કસ્તર આંગણામાં ભેગું કરી રાખવું નહિ.

વાડાની ગોઠવણ ન હોય તો લોકોએ દૂર ખેતરમાં જાડે ઝપટે જવું, ને ત્યાંથી ઉઠતાં બે પગવતી મળ ઉપર ધુળ નાંખવી. ધુળ નાંખવાથી ગંદવાડ ઠંડાશે; અને દુર્ગંધ નીકળતી અટકશે.

૮ મરડી અથવા ઉપદ્રવ વખતે શું કરવું? ઘણી વખતે તાવ, કાગળિયું અને બળિયાનો રોગ ફાટી નીકળે છે. બે લોકો, ધર, પાણી, હવા વગેરેપર ખરાબર લક્ષ આપે, તો, આ ઉપદ્રવો જોડો જોશ પામી હાહાકાર વર્તાવે છે, તેટલો તે વર્તાવી શકે નહીં.

ખરાબ પાણી પીવાથી તાવ ઉત્પન્ન થાય છે, વાસ્તે જો પીવાનું પાણી ચોખ્ખું ન મળતું હોય તો પાણી ઉકાળી પીવું. પાણી ઉકાળવાથી તાવના જંતુઓનો નાશ થાય છે અને તેથી તાવ આવતો અટકે છે. તાવ ઉત્પન્ન થવાનું બીજું સમજ કારણ ઠંડો પવન છે. માટે ઠંડો પવન ઉધાડા અથવા નાહીને

શરીર પર વાવા દેવો નહીં; તેમજ રાતની ઠંડી
 હવા અથવા ઝાકળમાં ફરી પોતાની જાતને તાવના
 જોખમમાં ઉતારવી નહીં. તાવને વાસ્તે ઉત્તમ દવા
 ક્ષીનાઇન છે જે, પોસ્ટહોર્સીસ તેમજ દુકાનદારોને
 સાંચી વેચાતી મળે છે.

ગંદાં શહેરો અને ગામોમાં કાગળિયું ઝટ ફાટી
 નીકળે છે. કાગળિયાના વાવર વખતે નહાઈ પાણી
 પીવું નહીં, વાસી ભાત ખાવો નહીં. રાતના, ઝાક
 ળમાં ફરવું નહીં, અને મુખ્યત્વે ફરી પેટનો ભાગ,
 ફાક્ષીની બંડી વગેરે પેહેરી ગરમ રાખવો, અને
 રેશમી કાંઠપણુ દવા લેવી નહીં. બહુ થાકી લોથ
 થઈ જાય એવું કાંઠપણુ કામ કરવું નહીં, અને
 ધરની ખાજો, વાડા વગેરે સ્વચ્છ રાખવાં. કાચાં
 તેમજ ફફડીગએણાં ફળ ખાવાં નહિ; ધર ધોળા
 સ્વચ્છ રાખવાં.

બળિયાનો ઉપદ્રવ શિળી અથવા બળિયા કઢાવ-
 વાથી ઝટકે છે, માટે નાનાં છોકરાંએ તેમજ મોટાં
 માંએ જેમણે બળિયા ન કઢાવ્યા હોય, તેઓએ ક-

ઢાવવા. નાનામાં નાના બાળકને સ્ત્રીની કઢા-
વવાથી કંઈ અડચણ થતી નથી, શિળા કાઢવાથી
લોકો આંધળા, બેહેરા, અને લંગડા થતાં તેમજ
મોતના પંજમાં સપડાતાં અટકે છે, એકવાર બળિયા
કઢાવે સાત વરસ થઈ જાય એટલે બીજીવાર કઢાવવા.

ચોથું ધોરણ.

૯ રોગ થવાનાં કારણો.

તનદુરસ્તી એ મોટામાં મોટું સુખ છે, જ્યારે
આપણે તનદુરસ્ત હોઈએ છીએ, ત્યારે આપણે આ-
પણું કામ કરવા ઉપરાંત બીજાના કામમાં મદદ કરી
શકીએ છીએ. જ્યારે માંદા થઈએ છીએ, ત્યારે
બીજાને બીજા રૂપ થઈ પડીએ છીએ; માટે તનદુર-
સ્ત રહેવાને અને તેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પે-
હેલું સુખ તે જાતે નથી એ કહેવત ખરેખરી છે.

આપણે માંદા થવાનું કારણ સમજીએ નહીં, તે
ઉપરથી જોમ ન સમજવું કે, બિમારી વિનાકારણે

પેદા થાય છે. જેમ ઉકળતા પાણીમાં હાથ મેલવાથી દઝાય છે, અથવા તો કાચાં અથવા કોહી ગયેલાં ફળ ખાવાથી પેટમાં ચુંક આવે છે, અથવા વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે; અથવા ઝેર ખાવાથી મોત નિપજે છે, તેમ દરેક રોગ પેદા થવાનું કારણ હોયછેજ. કદાચ રોગ પેદા થવાનું કારણ આપણે સમજીએ નહીં, પરંતુ તે દાકતર જાણે છે, બીનાં લુગડાં પેહેરી બેસવાથી આપણે તાવના પંજામાં સપડાઈએ છીએ, અથવા તો મેલું પાણી પીવાથી તાવ, ઝાડો અથવા મરડો થાય છે. તેમજ શિયાળાની રાત્રે બીનાં લુગડાં પેહેરી શ્મશાનમાંથી ઘેર આવતાં ત્રિદોષના સપાટામાં સપડાઈ મોતના પંજામાં સપડાયલાના દાખલા ઘણાના જાણવામાં હશે.

હવામાં પુષ્કળ વનસ્પતિ ખીજ આમતેમ ઉડતાં હોય છે, તેમાંથી જે તેમને રચતી આવે તેવી જગ્યામાં જઈ પહોંચે છે; તે ત્યાં ઉગી નીકળે છે. તે ખરાબા જેવી નડારી જગ્યામાં જઈ પડે છે તે નાશુદ્ધ થાય છે. આવીજ રીતે બળિયાના ઉપ-

દ્રવનાં બી જેને બળિયા નીકળ્યા હોય, તેના શરીરમાંથી હવા મારફતે ઉડી, જેને શીળી નથી કહાડી હોતી એવાના શરીરમાં, તેને રૂચતી જગ્યા મળવાથી બળિયાનો રોગ પેદા કરે છે. પરંતુ આ રોગનાં જે બી બળિયા નીકળેલા અથવા બળિયા કાઢેલા માણસના સંબંધમાં આવે છે તે નાબુદ જાય છે.

કાલેરાનાં બી પાણીદ્વારાએ એક શરીરમાંથી બીજા શરીરમાં પહોંચે છે.

ગંદકીથી, કાચાં ને સડેલાં ફળફળાદિ ખાવાથી, રાતની ઠંડી અને ઝાકળવાળી હવામાં ફરવાથી અને એવાં બીજાં કારણો કે, જેથી શરીર નબળું પડે તેવાં કારણોથી માણસને રોગનો ભોગ થઈ પડવાનો સંભવ છે.

ચોખ્ખાઈ, ખોરાકની તજવીજ, ને ગરમ લુગડાં પહેરવાથી, તેમજ શરીરનું કૌવત જાળવી રાખવાથી, આપણે રોગના પંજમાં સપડાતા અટકીએ છીએ. બરોબર સંભાળ લેવાથી રોગની સંખ્યા અડધોઅડધ અટકાવી શકાય તેમ છે, વળી આવી સાચવણી-

થી દીર્ઘાયુષ ભોગવવાનો સંભવ છે. વાસ્તે ખર્ચાએ તનદુરસ્ત રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

૧૦ તાવ પેદા થતો શી રીતે અટકાવવો.

આ દેશનું મુખ્ય દરદ તાવ છે. જેટલાં મોત નિષ્ક્રમણ છે, તેમાંનાં અડધો અડધ મોતનું કારણ આ છે. આ ઉપરાંત ખીજા ઘણા આ દરદની માઠી અસરથી હેરાન થાય છે.

તાવના જંતુ હવામાં ઉડે છે. નીચાણુ વાળી જગ્યામાં વરસાદનું પાણી ભરાય રહી, તેમાં વનસ્પતિ વજરે પડી કાઢે છે, તેમાંથી જીવજંતુની ઉત્પત્તિ થાય છે. રોગ ઉત્પત્તિનું કારણ આવું હોવાથી, ખાખોચિયાં અને બેજ વાળી નીચાણુની જગ્યા, કે જ્યાં સડો ચાલી રહ્યો હોય, એવી જગ્યાનું પાણી પીવું નહીં. અને પીવું પડે તો ઉકાળીને પીવું.

દિવસના કામથી રાત્રે શરીર નખળું પડી ગયેલું હોય છે, તેથી રાતનો વખત તાવના ઝેરને રોગ ઉત્પન્ન કરવાનો અનુકૂળ વખત છે, વાસ્તે ઝાકળ અથવા શરદીમાં ફરવું નહીં. શરીરને થંડી

લાગે માટે ઉધાડા સુવું નહીં, ને શરીર ગરમ રાખવું આ ઉપરાંત ભોંય કરતાં મેડીએ સુવાથી, તેમજ જમીનપર ન સુતાં ખાટલે સુવાથી, આપણે તાવમાં સપડાતા અટકીએ છીએ; કારણ કે, આ રોગના જંતુ જમીન પાસેની હવામાં વિશેષ તરતા હોય છે.

ભીનાં લુગડાં પેહેરીને સુવાથી, અતિશય ગરમી અથવા સરદીમાં ફરવાથી, અને એવાં ખીજાં શરીર નખખાં પડે એવાં કારણોથી તાવના પંજામાં આપણે સપડાઈએ છીએ. તાવમાં સપડાતા અટકવાના ઈલાજ તરિકે ગરમ લુગડાં પેહેરી, શરીર ગરમ રાખવું, સારો અને જટલો જોષ્ટ્રએ તેટલો ખોરાક ખાવો, અને શરીરનું કૌવત જાળવવું એ અગત્યના છે. વિશેષ કરીને ઠંડો પવન શરીરપર લાગવા દેવો નહીં કારણકે રોગ ઉત્પત્તિનું, આ એક મુખ્ય કારણ છે.

આ રોગની ઉત્તમ દવા કવીનાઘન છે. પૈસાની કીમતનાં કવીનાઘનનાં પડીકાં દરેક પોરટ હોફીસમાં વેચાતાં મળે છે. આપણા લોકોની તાવને લાંબણ હાંકી કાઢવાની સમજ ખોટી છે. આથી શરીર નખ-

જું પડે છે. માટે તાવની જિમ્મારીમાં દુધ ચોખ્ખાની કાંજ અથવા એવો બીજો પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાઈ. શરીરનું કૌવત જાળવવું; અને બરાબર ભૂખ ઉતરે. દરરોજનો ખોરાક શરૂ કરવો.

તાવ મટયા પછી પાણીમાં બહુવાર રહી નાહાવાથી તાવ ફરી આવવાનો સંભવ છે, વાસ્તે તેમ કરવું નહિ. શરીર સુખાકારી વાસ્તે ગરમ લુગડાં પહેરવાં અને શરદી થવા દેવી નહિ.

૧૧ કોગળિયાના ઉપદ્રવ શી રીતે અટકાવી શકાય.

આ ધણો સખત રોગ છે. જેમ તાવ અટકાવી શકાય, તેમ આ પણ અટકાવી શકાય એમ છે.

આ દરદનું ઝેર જિમાર આદમીના ઝાડા ને ઉલટીમાં હોય છે. જે ખાળ અથવા જાનજરના પાણી માર-રફતે અથવા તો આ રોગના પાણી જેવા ઝાડા ઉલટીથી કુવાના પાણીમાં જઈ પહોંચે છે, અને આવી રીતે બગડેલું પાણી પીવામાં આવવાથી રોગ

પેદા થાય છે. વળી જિભાર આદમીના સુકાએલા
ઝાડા વગેરેથી હવામાં બગાડ દાખલ થાય છે, અને
તેથી માઠાં પરિણામ નિપજવાના દાખલા આપણા
જોવામાં આવેછે; વાસ્તે ઝાડો ને ઉલટી બાળી નાં-
ખવાં જોઈએ.

જ્યારે કાગળિયું ગામમાં અથવા પાડોશમાં ચા-
લતું હોય ત્યારે નીચે આપેલી શીખામણો પ્રમાણે
સમજી ચાલવું.

ખાધા પીધા સંબંધી ખુબ સંભાળ રાખવી. ન
પચે એવો ખોરાક, કાચાં અને સડી ગએલાં ફળ,
કે મુળા, મોગરી, આરિયાં વગેરે કાચાં શાક
ખાવાં નહીં. વાશી ભાત ખાવો નહીં. નિયમિત વ-
ખતે ખાવું. રાત્રે ભારે ખોરાક ખાવો નહીં. પીવા-
નું પાણી ઉકાળીને પીવું.

આવે વખતે ઉનની બંડી પેહેરી શરીર ગરમ રા-
ખવું, તેમજ પેટના ભાગ ઉપર ફલાલી અથવા શાલનો
પહોળો વીંટો રાખવો. રાતના ઝાકળમાં તેમજ ઠંડા
પવનમાં ફરવું નહીં. આથી શરદી થઇ રોગ ઉત્પન્ન

યવાની દેહેશ્વર છે.

ચોખ્ખાધપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઈએ. આ હે-
તુ નજર અગાડી રાખી ધર સાફસુફ રાખવું. ચુના
થી ઘોળવું કે ઘોળાવવું. ધરની ખાજકુંડી, અને વાડો
ઘોષ સ્વચ્છ રાખવાં. ધરનું આંગણું સાફ રાખવું,
અને તેમાં જે કચરો હોય તે બાળી નાંખવો.

શરીર તનદુરસ્ત રાખવા તરફ પણ ખાસ લક્ષ
આપવું. ભૂખે મરવું નહીં તેમ અપવાસ કરવો નહીં.
ઉજાગરો કરવો નહીં. અને એવું કાંઈપણ ન કરવું
કે જેથી શરીર થાકી લોથ થઈ જાય.

જે કાગળિયાએ દેખા દીધી તો શરૂઆતમાં તરત
જાગૃતિ રાખી, દવા કરવી, કારણ કે શરૂઆતમાં દ-
વા કરવાથી ફાયદો થાય છે. દવા મોડી શરૂ કરવા-
થી ફાયદો થવાનો સંભવ થોડો છે.

૧૨ બળિયા શી રીતે અટકાવી શકાય.

આ રોગ ધણેજ નકારો ને મોત નીપજવનારો
છે. અગાડીના વખતમાં આ દરદથી ગામે ઉજ્જડ
થયાં છે. કેટલીકવાર રોગીનો ચોથો ભાગ અપંગ

થાય છે. રજપુતાનામાં એક નિશાળના ત્રીસ છોકરામાંથી બાવીસને બળિયા નિકળ્યા હતા, તે તેમાંથી બેની અડેક આંખ ગઈ હતી.

**શિળી કઢાવવાથી બળિયા શી રીતે
અટકાવી શકાય છે.**

આશરે સો વરસ ઉપર ડાક્ટર જેનરે શિળી કઢવાની રીત અમલમાં મેલી હતી. એક માણસ ઉપરથી બીજા માણસને શિળી કઢવાની રીત કરતાં, વાછરડાં ઉપરથી એપ લઘુ શિળી કઢવાની રીત વધારે સારી છે એમ તેણે નક્કી કર્યું.

બળિયાના દાણા ઓછામાં ઓછા ચાર કઢાવવા; તે દાણા ખંજવાળી નાંખવા નહીં. ત્રણ મહિનાની અંદરના અથવા તેથી મોટા છોકરાને બળિયા કઢાવવામાં કાંઈ અડચણ નથી. મુખ્ય વાત યાદ રાખવાની એ છે જે, બચ્ચાંને દાંત ફુટે તે પેહેલાં (બચ્ચું સાત આઠ મહિનાનું થાય તે પેહેલાં) શિળી કઢાવી મુકવી-જ જોઈએ. દાંત ફુટતાં બચ્ચું નંબળું પડી જાય છે, તેથી શિળી કઢાવવાનો વખત તે રાખવો એ ઠીક ન-

થી; નાનાં બચ્ચાં ખંજવાળતાં નથી. મોટાં છોકરાંને શિળા કઢાવ્યા પછી જાળવવાં મુશ્કેલ છે. બચ્ચાણમાં એકવાર બળિયા કઢાવ્યા પછી છોકરું પાકી ઊભરે પહોંચતાં તે ખીજવાર કઢાવવા. આથી બળિયા નિકળતા સંપૂર્ણ રીતે અટકાવી શકાય છે.

બળિયાનું જોર નાખુદ કરવાના હેતુથી બળિયાના ફાલ્લાના પોપડા નાકમાં દાખલ કરી બળિયા નીકળતા અટકાવવાની રીત ચીનમાં ચાલતી આવી છે. તુર્કસ્તાનમાં હાલની બળિયા કઢાવવાંની એક રીતિ પ્રમાણે ધણા વખતથી શિળા કઢાય છે. અસલના વખતમાં હિંદુસ્તાનના બ્રાહ્મણો, શરીરના એકાદ ભાગપર ચપ્પુથી લીસોટા જોડે ધા કરી, તેમાં બળિયા નીકળેલા માણસના ફાલ્લાનું ઝેર દાખલ કરતા. આમ કરવાથી દેવી કૃપા કરી તેનો બળિયાથી બચાવ કરે એવી તેઓ પ્રાર્થના કરતા. હાલની યુરોપીયન શિળા કઢાવવાની રીત તુર્કસ્તાનમાંથી લેડી વોર્ટલી મોન્ટેગને હાંથે યુરોપમાં દાખલ થઈ છે.

બળિયાનો રોગ ઘણોજ એપી છે. બળિયા ની-

કળેલા માણસના શરીરનો ચેપ હડી ખીજને લાગુ પડતાં તેને બળિયા નીકળે છે, વાસ્તે જે લોકો માંદા આદમીની માવજત કરતા હોય, તે શિવાય ખીજ-ઓએ તેની પાસે જવું નહીં. જેણે શિળા કઢાવેલી ન.હોય, તેવાં છોકરાંને તરતજ કઢાવવી, અને તેમને કાંઈ પણ કારણસર માંદા આદમી પાસે લઈ જવાં નહીં. જેને શિળા ન કઢાવી હોય, કે બળિયા ન નીકળ્યા હોય, તેણે માંદાની માવજતમાં રોકાવું નહીં. જેને આપોઆપ બળિયા નીકળ્યા હોય, અથવા જેને શિળા કઢાવી હોય, તેને બળિયા નીકળવાનો સંભવ નથી. અને તેવાં બિનદેહેશતે માંદાની ચાકરી કરવી. બળિયાના તમામ પોપડા ખરી પડે ત્યાં લગી, બિમાર આદમીના શરીરમાં બળિયાનું ઝેર ફેલાયા કરેછે, વાસ્તે તેવા આદમીએ ત્યાં લગી લોકોમાં ફરવું નહીં.

ગામના મુખીને વાસ્તે સવાલ જવાબ.

શરૂઆતના બે બોલ.

સ—સસ્કાર મુખી અથવા પટેલ શું કરવા નીમેછે ?

જ—રૈયતના લાંબને સાર.

સ—મુખી અથવા પટેલનું કામ શું છે ?

જ—ગામમાં બંદોબસ્ત રાખીને ગામની તનદુરસ્તી અને સુખપર લક્ષ આપવું.

સ—તનદુરસ્તીને લોકો સર્વોત્તમ સુખ માને છે ?

જ—હા, કારણ કે તનદુરસ્ત સ્થિતિમાં આપણે આપણી જીંદગી સુખશાંતિથી ભોગવી શકીએ છીએ, આપણું કામકાજ સારી રીતે કરી શકીએ છીએ, અને ખીજને તેના કામમાં મદદ કરી શકીએ છીએ. આ વાત પૂરી રીતે સમજી આપણા ધરડાઓએ કહ્યું છે, કે, “પેહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.”

સ—કુટુંબની માતા માંદી પડે તો, કેટલું વિતેછે ?

જ—તેને ધરમાં જેને કામ કરવાનું હોય છે તે પૂરેપૂરું અથવા સમૂળગું તેનાથી થઈ શકતું નથી.

સ—મુખ્ય પુરૂષ અથવા કમાનાર માંદો પડે, ત્યારે કુટુંબપર કેટલું દુખ પડે છે ?

જ—ધંધો રોજગાર બંધ પડે, તેથી આવક બંધ થાયછે, ખાધાખાઈ ને ઢવાનું ખરચ થાયછે,

અને જો તે મરી જાય તો, તેની ઘેરી અને છા-
કરાં નિરાધાર બનેછે.

સ—ખિમાર થવાનું મુખ્ય કારણ શું છે ?

જ—ખેદરકારી એ ખિમારીનું મુખ્ય કારણ છે.

સ—લોકો ખેદરકાર રહેછે તેનું કારણ શું ?

જ—તેઓ રોગ ઉત્પત્તિનાં બધાં કારણો જા-
ણતા નથી.

સ—આ સંબંધે ગામના પટેલની શી ફરજ છે ?

જ—રોગ ઉત્પત્તિનાં ખરાં કારણ સમજવાં, તે
લોકોને સમજાવવાં, અને આરોગ્યવિધાના નિયમો
પળાવવા પ્રયત્ન કરવો.

સ—તનદુરસ્તીના નિયમ સમજવાથી વિભાયતમાં
કયા રોગ નાબુદ થયાછે ?

જ—તાવ અને પત.

સ—તનદુરસ્તીના નિયમ જડી આવવાથી કયા રો-
ગ મુંબઝમાંથી નાબુદ થયા છે ?

જ—વાળો અને મરડો.

સ—તન્દુરસ્તીના નિયમ સમજવાથી કયા રોગ-
નું જોર નરમ પડ્યું છે ?

જ—એકાંતરીઆ અને ચોથીઆ તાવ તથા પિ-
ત્ત ક્રમણાનું.

સ—વિલાયતના લોકોનો આવરદા કેટલો વધ્યો ?

જ—બેવડો.

સ—હિંદુસ્તાનના લોકોનો આવરદા અગાડી ક-
રતાં ઘટ્યો છે ?

જ—હા. હાલના લોકોનો આવરદા ઘટી અગા-
ડીના લોકો કરતાં અડધો થયો છે.

સ—વિલાયતના લોકોની માફક અહીંના લોકોનો
આવરદા વધી શકે ?

જ—હા. સંભાળ રાખવાથી બિમારી ઘટશે, અ-
ને લોકો વધારે શુભવા શક્તિમાન થશે.

સ—ગામડિઆઓનો આવરદા વધારવાનું કાના
હાથમાં છે ?

જ—પટેલના હાથમાં.

સ—આ કામમાં પેટલે કોની મદદ માગવી ?

જ—ગામડાના ધરડા અને ડાલા લોકોની અને નિશાળના મેહેતાજીની.

સ—આ મદદ શી રીતે મળી શકે ?

જ—આ લોકોને કાંઈ પણ કરવાનું કેહેતાં પેહેલાં તેમને ભેગા કરવા. આરોગ્ય વિધાના નિયમે પાળવામાં તેમનું અને તેમના કુટુંબનું હિત સમાયેલું છે તે સમજાવવું. આ બાબત બધી વસ્તીને સમજાવવી.

સ—રોગ ઉત્પન્ન થવાનાં મુખ્ય ચાર કારણો કયાંછે?

જ—ખરાબ પાણી, ગંદકી, નકારો ખોરાક અને રતુના ફેરફાર.

પાણી.

સ—પાણી વિષે ખાસ સંભાળ લેવાની શી જરૂરછે?

જ—આપણા શરીરનો અડધા કરતાં વધારે ભાગ પાણી છે. પાણી પીએછીએ કે, તરતજ લોહી જોડે મળી જાય છે, અને શરીરના તમામ ભાગમાં પ્રસરેછે.

સ—પાણીના ટીપામાં સૂક્ષ્મદર્શકથી શું જોવામાં આવે છે ?

જ—પુષ્કળ વનસ્પતિ અને પ્રાણી જીવાત તે
મેલું પાણી પીતાં આપણા શરીરમાં દાખલ
થાય છે.

સ—આ પાણી મેલું અથવા અસ્વચ્છ કરનાર
એ મુખ્ય ચીજો કઈ છે ?

જ—વનસ્પતિ અને પ્રાણિના શરીરનું કાઢાણુ.

સ—વનસ્પતિના કાઢાણુથી પાણી કેવી રીતે બ-
ગડે છે ?

જ—ઝાડ વગેરેનાં પાંદડાં પડવાથી અથવા પાણી-
માં ઉગતી વનસ્પતિ મરી ગયા પછી સડવાથી પાણી
બગડે છે. ધોત્ય ઝાડીવાળા પાણીથી બરાબેલી આ-
ડાવાળા જમીનનું પાણી, વનસ્પતિ સડવાથી બગડે
છે. તે પાણી પીવું એ બહુ તુકચાનકારક છે.

સ—આવું નહાઈ પાણી પીવાથી શું ફળ ની-
પજે છે ?

જ—એથી તાવ આવે છે, પેટમાં બરોળની
ગાંઠ બાઝે છે, અને કમળા વગેરે થાય છે.

સ—પ્રાણી પદાર્થના કોઠાણથી ક્યાં દરદો પેદા થાય છે ?

જ—સખત જાતના તાવ, મરડો અને કાગળિયું.

સ—કયે ત્રણ ઠેકાણેથી આપણે પીવાનું પાણી લે-
ધએ છીએ.

જ—કુવા, તળાવ અને નદીઓ.

કુવાની સંભાળ.

સ—કેટલી રીતે કુવાનું પાણી બગડે છે.

જ—(૧) કુવા પાસેની જમીનમાં સોસાએલા ગં-
દા પાણીથી.

(૨) ઝાડનાં પાંદડાં અને જનાવરની અધા-
ર તેમાં પડવાથી.

(૩) મેલ માટી અને ઘોએલાં લુગડાંનું પા-
ણી અંદર જવાથી.

(૪) પાણી કઢાડવાનાં ગંદાં વાસણ અને
દોરડાંથી.

સ—છાછરા કુવાનું પાણી બહુકરીને ખરાબ હોય
છે, તેનું કારણ શું ?

જ—કારણ કે તેની અંદર, પાસેની જમીનનું ગંદું પાણી અને મેલમાટી ઝટ દાખલ થાયછે.

સ—વાડા, ખાળ અથવા ખાળકુવા પાસે, આવેલા કુવાનું પાણી શી રીતે બગડતું અટકાવી શકાય?

જ—આવી ગંદકીવાળી જગ્યા પાસે આવેલા કુવાં પૂરી નાખવા, અને ચોખ્ખી સ્વચ્છ જગ્યા, જ્યાંથી ચોખ્ખું પાણી મળી શકે એવા ખોદવા.

સ—ગંદી માટી અને મેલું પાણી કુવામાં જતું શી રીતે અટકાવી શકાય ?

જ—કુવાને ફરતી ભીંત ચણી લેવી અને કુવાના પડથાલનો ઢાળ એવો રાખવો કે ઢાળાએલું પાણી બહાર ચાલ્યું જાય.

સ—શા વાસ્તે કુવા ઉપર નાવું ઘોવું ન જોઈએ?

જ—કારણ કે તેમ કરવાથી મેલું થયેલું પાણી કુવામાં ઉતરે.

સ—કુવા ઉપર ઝાડનો છાંયડો આવે, એવી રીતે ઝાડવાં વાવવાથી શું નુકશાન છે ?

જ—ઝાડ આવી રીતે વાવવાથી ઝાડનાં પાંદડાં,

તેમજ ખીશકાલી અને પક્ષીઓની અધાર કુવામાં પડી પાણીને બગાડે છે.

સ—જો કુવાની આસપાસ ઝાડ હોય તો કુવાનું પાણી બગડતું અટકાવવાને શું કરવું ?

જ—ઝાડ કાંતો કાપી નાંખવાં, અથવા તો કુવાને મોટાં છાપરાંથી ઢાંકવા. •

સ—કુવાનું પાણી કાઢવાનાં સાધનો, જેવાં કે, ઘડા અને દોરડાથી પાણી ન બગડે, એને માટે શો ઇલાજ લેવો ?

જ—લોઢાની ડોલો અને પીતળ અથવા ત્રાંખાના ઘડા સાફ રાખવા, અને દોરડું બગડવા દેવું નહીં.

સ—કુવો કેટલે કેટલે વખતે ગળાવવો ?

જ—વરસમાં ઓછામાં ઓછો એકવાર.

તળાવની સંભાળ.

સ—કયા તળાવનું પાણી પીવાલાયક હોતું નથી ?

જ—છાછરાં અને ઉનાળામાં જે સુકાઈ જાય છે તે તળાવોનું પાણી ખરાબ હોય છે.

સ—આવા તળાવનું શું કરવું ?

જ—આવાં તળાવ પુરી નાંખવાં, અને તેને બદલે ઉંડું તળાવ બાંધવું.

સ—તળાવના પાણીમાં બગાડ શી રીતે દાખલ થાય છે ?

જ—તેમાં નાહાવાથી, વાસણુ અને મેલાં લુગડાં ધોવાથી, થુંકવાથી, તેમાં અથવા તેને કિનારે ઝાડોપેશાબ કરવાથી તેમજ ગંદા હાથપગ ધોવાથી અને પશુનાં મળમુત્ર, તેમાં પડવાથી બગાડ થાયછે.

સ—જો ગામમાં એ તળાવ હોય તો આપણે તે સંબંધી શી જોઈવણુ કરી શકીએ ?

જ—એમાંના એક તળાવનું પાણી ભોંકાના પીવાના કામમાં લેવું અને બીજા તળાવનું પાણી ધોવાના તેમજ જનાવરોને પીવાના કામમાં વાપરવું.

સ—તળાવમાં માટી વગેરે પદાર્થો પડતા શી રીતે અટકાવી શકાય ?

જ—તળાવની આસપાસ જિંચી પાળ ચણાવવાથી.

સ—તળાવમાંથી સરસ પાણી મેળવવાનો ઉત્તમ રસ્તો શો છે ?

જ—તળાવનું પાણી મેલું થતું અટકાવવું બહુ મુશ્કેલ છે, તેથી તળાવને કિનારેથી, પંદર વીસ હાથ છેટે ઉંડા કુવા ખોદી તેનું પાણી પીવામાં લેવું તે ઉત્તમ છે.

વાવ વિષે.

સ—કુવા અને તળાવ ઉપરાંત પાણી મેળવવાનું કયું સાધન છે ?

જ—વાવ.

સ—વાવનું પાણી ક્યાંથી બગડે છે ?

જ—વાવને પગથિયાં હોવાથી, લોકો વાવમાં જમ મેલાં લુગડાં ધુવે છે, કુતરાં વગરે તેમાં જમ નાહાય છે ને તેનું પાણી પીએ છે.

સ—વાવનું પાણી શી રીતે બગડતું અટકાવી શકાય ?

જ—વાવપર પેહેરો રાખી, ત્યાં મેલાં કપડાં વગરે ધોવા દેવાં નહીં; અને કુતરાં વગરેને ઉતરવા દેવાં નહીં.

સ—વાવનું પાણી પીવાથી કયું દરદ પેદા થાયછે?

જ—વાળાનું.

સ—શું આ દરદ હવને અથવા અવયવોને જો-
ખમ કારીછે.

જ—હા, એથી કોઈવખતે મોત નિપજે છે. ઘ-
ણા લોકો મહિને મહિને હેરાન થાય છે, અને કેટ
લાક અપંગ બને છે.

સ—આ રોગ શી રીતે અટકાવી શકાય ?

જ—વાવનું પાણી ઉકાળી પીવાથી, અને વાવના
પાણી ઉપર સુચવેલો જપતો રાખવાથી.

નદીના પાણીની સંભાળ.

સ—નદીના પાણીમાં બગાડ શી રીતે દાખલ
થાય છે ?

જ—લોકો નદીની આબુઆબુએ મળમૂત્ર કરે
છે તે વરસાદ આવતાં નદીના પાણી જોડે મળી
જાયછે. લોકો પોતાનાં ઢોરઢાંખરને નદીમાં નવરાવે
છે. કેટલીકવાર કચરો નદીમાં નાંખેછે.

સ—નદીના પાણીમાં બગાડ દાખલ થતો અ-
ટકાવવા શો બંદોબસ્ત રાખવો જોઈએ ?

જ—નદીના જે ભાગનું પાણી લોકો પીવાના કા-
મમાં વાપરતા હોય ત્યાં લુગડાં ધોવા દેવાં નહીં, અને
જનાવરને પાણી પીવા દેવું નહીં. ધોવાની અને જ-
નાવરને પાણી પીવાની જગ્યા વસ્તીથી દુરના ભાગમાં
રાખવી. આ જગ્યા નદીના મૂળ તરફની હોવી
જોઈએ નહીં, પરંતુ મુખ તરફની હોવી જોઈએ.
લોકોને નદીની આજુબાજુએ મળમૂત્ર કરવા દેવું
નહીં, તેમજ કચરો નાંખવા દેવો નહીં.

સ—નદીમાંથી સરસ પાણી શી રીતે મેળવી
શકાય ?

જ—નદી પાસે કુવા ખોદવા. કેમકે આવા કુવામાં
નદીનું પાણી ગળામને આવે છે.

સ—ગંદુ પાણી પીવાલાયક શી રીતે બનાવી શકાય ?

જ—પાણી ઉકાળવાથી એમાંના રોગ ઉત્પન્ન ક-
રનાર જીવજંતુ નાશ પામે છે.

સ—પાણી, ઉકાળી વાપરવાની ખરેખરી જરૂર
ક્યારે છે ?

જ—ગામમાં તાવ, કોગળિયું, અથવા એવી બીજી

કોઈ મરફી ચાલતી હોય ત્યારે.

સ્વચ્છ હવાની જરૂર.

સ—આપણે હવા વિના વધારે વખત જીવી શકીએ કે ખોરાક વિના ?

જ—હવા વિના આપણે થોડી મિનિટ પણ જીવી શકીએ નહીં પણ ખોરાક વિના તો કેટલાક દિવસ જીવી શકીએ.

સ—જીંદગીનો ખરેખરો આધાર શેના ઉપર છે ?

જ—હવા ઉપર.

સ—ગમે તે જાતની હવા, તનદુરસ્ત જીંદગી ભોગવવાને સારૂ ત્યાં કંઈ કેમ ?

જ—ના. તનદુરસ્ત રહેવાને સારી સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે.

સ—કેવી હવાથી રોગ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે, અને મોત નીપજે છે ?

જ—અસ્વચ્છ હવાથી.

સ—ખાધેલા ખોરાકમાંથી શરીરને ઉપયોગી પદાર્થ પેદા થાય છે તે કયો ?

જ—મીઠી

સ—લોહીના બે ખરા ઉપયોગ ક્યા છે ?

જ—(૧) લોહી શરીરને પુષ્ટિ આપેછે.

(૨) લોહી નિરૂપયોગી પદાર્થ દૂર કરી શરીરને સ્વચ્છ રાખે છે,

સ—શરીરના નિરૂપયોગી પદાર્થ લોહીમાંથી શી રીતે ખસેડાય છે ?

જ—સ્વચ્છ હવા મારફતે.

સ—સ્વચ્છ હવાથી લોહીના રંગપર શી અસર થાય છે ?

જ—નિરૂપયોગી પદાર્થ હાખસ થવાથી જે કાળું પડ્યું હોયછે તે લોહી સ્વચ્છ હવાથી ચોખ્ખું થઈ રાતું થાયછે.

સ—જ્યારે કોઈ પણ માણસ ડુબેછે, અથવા કોઈને ફાંસીએ ચડાવવામાં આવેછે, ત્યારે તેના શરીરમાં શી ફેરફાર થવાથી તેનું મોત નીપજે છે ?

જ—નિરૂપયોગી પદાર્થ લોહીમાં હાખસ થવાથી બમડેલું કાળું લોહી સ્વચ્છ થવા પામતું નથી; અને તથા મોત નિપજે છે.

હવા શી રીતે અસ્વચ્છ થાય છે ?

સ—શ્વાસ મેલતાં જે હવા આપણા શરીરની બહાર નીકળે છે તે અને જે હવાનો આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ તે એક સરખી છે ?

જ—ના, જે હવા આપણે શ્વાસ મેલતાં કાઢીએ છીએ, તે અસ્વચ્છ હોય છે, કારણ કે લોહી સ્વચ્છ કરવામાં લોહીનો મેલ તેનામાં દાખલ થાય છે.

સ—અસ્વચ્છ હવા ને સ્વચ્છ હવા જોડે ન મળવા દઈએ તો શું થાય ?

જ—નહારી હવાનો શ્વાસ લેવાથી મોત નીપળે.

સ—હવા શાથી અને કોનાથી બગડે છે ?

જ—તમામ જાતના પ્રાણીના શ્વાસ લેવાથી હવા બગડે છે.

સ—દીવા અને દેવતાના બળવાથી હવાપર શી અસર થાય છે ?

જ—એથી પણ હવા બગડે છે.

સ—યુખ્યત્વે કરીને હવા શી રીતે અસ્વચ્છ થાય છે ?

જ—સડતા પદાર્થોથી અને ગંદકીથી હવા બગડે છે.

સ—ગંદકીમાંથી શું પેદા થાય છે ?

જ—ગંદકીમાંથી નુકશાનકારક હવા અને રજકણો નીકળે છે, તે ધુમાડાના રજકણોની માફક નુકસાન કરે છે.

સ—ગંદકીની વાસ આપણને શી રીતે માલમ પડે ?

જ—આપણા નાકથી ખબર પડે છે.

સ—મોત અને મંદવાડનું મુખ્ય કારણ અથવા માતા કોણ છે ?

જ—ગંદકી.

સ—તનદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષનું કારણ અથવા માબાપ કોણ છે ?

જ—સ્વચ્છતા.

સ—ગામડાઓમાં કેટલી રીતે ગંદવાડ થાય છે તે કહો.

જ—(૧) ઝાડેઝપટે જવાથી.

(૨) ધરના કચરાનો આંગણા અગાડી
ઉકરડો સડવા દેવાથી.

(૩) ઢોરઢાંખરને માણસતે રહેવાના ધરમાં
રાખવાથી.

(૪) ખાળો, ખાળકુવાનું પાણી અને મેલ
ગંધાધ ઉઠવાથી.

ગામડાં ચોખ્ખાં રાખવાની રીત.

સ—લોકોએ ક્યાં ઝાડેઝપટે ન જવું ?

જ—ખંડેરમાં, વાડા પછાડી અને રસ્તાઓની
બાજુએ.

સ—તેઓએ ઝાડેઝપટે ક્યાં જવું ?

જ—ખરોખર બાંધેલા વાડામાં, અથવા વસ્તીથી
કેટલેક છેટે આવેલાં ખેતરોમાં.

સ—ઝાડે ઝપટે જવાની શી ગોઠવણ કરવી ?

જ—જે દિશામાંથી ગામપર પવન ન આવતો
હોય, એવી દિશામાં વસ્તીથી દુર આવેલા ખેતરમાં
એક લાંબી નીક ખોદવી, અને તેમાં લોકોએ ઝાડે

કપડે જવું, મર્યાદા ખાતર ચાડ હબી કરવી.

સ—મળમુત્રમાંથી દુર્ગંધ પેદા થતી સી રતે અટકાવી સકાય ?

જ—ઝાડેથી હઠતી વખતે જે પગવતી તેના ઉપર ધૂળ નાંખવી. આ તજવીજથી મળ ગંધાઈ ઉઠતો અટકે છે.

સ—મળનો ઉપયોગ યદ્ય શકે ?

જ—ખેતરમાં તેનો ખાતર તરીકે સારો ઉપયોગ થાય.

સ—દૃષ્ટુ જાનરૂ શા વાસ્તે ગામમાં ન કરવો જોઈએ ?

જ—કારણ કે આવા જાનરૂમાં ભેગાં થયેલાં મળ-મુત્ર કુવાના પાણીને ખગાડે છે.

સ—ખીજ જાનરૂ સ્વચ્છ રાખવાને શા નિયમો અમલમાં મેલવા જોઈએ ?

જ—જાનરૂ ધરના અસામદા ભાગમાં રાખવો, અને દિવસમાં એવાર સાફ કરાવવો.

સ—ખંડેરનું શું કરવું ?

જ—ખંડેરવાળી જગ્યા સ્વચ્છ રાખવી.

સ—ધરના કચરાનું શું કરવું?

જ—મોહોક્ષાવાળનાર ઢેડીઆ પાસે દરરોજ ઉપડાવવો.

સ—મળમુત્ર અને કચરો વગેરે લઈજઈ ક્યાં નાખવાં ?

જ— જે દિશામાંથી ગામપર પવન ન આવતો હોય તે દિશાએ, ગામથી કેટલેક દૂર લઈ જઈ મળ અને કચરો નાખવાં, અને તેને દાટી દેવાં અથવા બાળી નાખવાં.

સ—ગામની પાસે અને ખાખોચીયામાં ખાણી ભરાઈ રહેતું હોય તો શું કરવું ?

જ—તે પુરી દેવાં.

સ—વંરસમાં એકવાર ધરને ચુનાથી ઘોળાવવાની થી જરૂર છે ?

જ—નુકસાનકારક પદાર્થોનો નાશ કરવાને અને ધર તંનુરસ્ત બનાવવા માટે ધર ઘોળાવવાં જોઈએ.

૬૭
ઢારઢાંખર.

સ—સા વાસ્તે ઢારઢાંખર વજેરેને માણસને રહેવાના ઢરમાં રાખવાં નહીં ?

જ—તેઓના શ્વાસ દેવાથી અને મળમૂત્ર વજેરેથી હવા બગડેછે એટલુંજ નહીં પણ તે મળમૂત્ર જમીનમાં સોસાવાથી જમીન પણ બગડે છે.

સ—સારે ઢારઢાંખરને ક્યાં રાખવાં ?

જ—ઢરથી થોડે છેટે પડાળી અથવા ડેલામાં બાંધવાં.

સ—ઢારઢાંખરનાં છાણુ અને ડેલાના કચરા વજેરેની શી જોઠવણુ કરવી ?

જ—જે બાજુએથી ગામપર પવન ન આવતો હોય એવે ઠેકાણે ગામથી કેટલેક છેટે તે બરી રાખવું.

સ—જ્યારે ઢારઢાંખરમાં ઉડતો રોગ ફાટી નીકળે સારે શું કરવું ?

જ—ઉડતા રોગથી હેરાન થતા ઢારને જુદું રાખવું અને તેને રોગ ધયાની ખખર પાડાશીને તેમ ગામના પટેલને કરવી.

સ—મુઝેલાં ઢોરઢાંખર વજેરેની શી જાઠવણ કરવી?

જ—ઢોરઢાંખરની લાશ જલદો ઉપાડી જમ ઉઠું
ખોદી દાટી દેવી.

ખજાર.

સ—ખજાર સંખંધી શી સંભાળ લેવી જોઈએ ?

જ—ખજાર સાફ રખાવવાં, અને જે ખાધે તુ-
કશાન કરે તે ખોરાક તરીકે વપરાતી ચીજ લે-
ચવા દેવી નહીં.

સ—દૂધની બાબતમાં શા વાસ્તે ખાસ લક્ષ આ-
પવાની જરૂર છે ?

જ—ઠારણુકે દૂધ નહારી હવાસોસે છે, અને લેચના-
રા તેમાં ગંદા પાણીનું કોષ કોષવાર મિશ્રણ કરે છે.

તુકશાનકારક ધંધારોજગાર.

સ—વસ્તીની અંદર ક્યા ધંધાનું કામ ચલાવવા
દેવું ન જોઈએ ?

જ—આમડાં પકવવાનું, રંગાટીનું અને ચૂનો પ-
કવવાનું કામ વસ્તીમાં ચલા દેવું જોઈએ નહીં.

સ—મડદાં બાળવાની અને ઢાટવાની જગ્યા ક્યાં હોવી જોઈએ?

જ—આવી જગ્યા ગામથી થોડે દૂર, જે દિશામાંથી પવન ન આવતો હોય એ દિશામાં હોવી જોઈએ,

સ—સ્મશાન સંબંધી શી સંભાળ લેવી જોઈએ?

જ—મડદાં પુરેપુરાં બાળી તેની રાખ કરી નાંખવી જોઈએ,

સ—કબરો કટલી હંડી ખોદવી જોઈએ?

જ—કબરની હંડાઈ ઓછામાંઓછી પાંચ ફીટ જોઈએ, અને માંહે મડદુ ઢાટ્યા પછી તે સારી રીતે માટીથી પુરી દેવી જોઈએ.

બંગીયા.

સ—વાશીદુ વાળવાની શી જરૂર છે?

જ—વાશીદુ વાળ્યા વગર ગામ સાફ રાખી શકાય નહિ.

સ—બંગીયા લોકોના પગાર વજરેનું ખર્ચ ક્યાંથી આપવું.

જ—ગામના આગેવાનોએ ભેગા થઈ, ઘરદીક અમુક જુજ રકમનો કર નક્કી કરી ખરચ નેટલું નાણું ઉભું કરવું.

સ—ઝાડુ કાઢનાર પોતાનું કામ કરેછે કે નહિ તે શી રીતે ખબર પડે ?

જ—મુખી અથવા પટેલે ગામમાં એકવાર ફરી ગામ ચોખું છે કે નહિ તે તપાસી જોવું.

સ—કેટલાંક નાશકારક દરદો સાચી ફેલાય છે ?

જ—તે રોગનાં ખીજ પવન અથવા પાણી દ્વારા ફેલાયાથી.

સ—વનસ્પતિનાં ખી વહેલાં ક્યાં ઉગી નીકળે છે અને ખીલકુલ ક્યાં નથી ઉગતાં ?

જ—તેમને ભાવંતી જગ્યામાં તે ઝટ ઉગી નીકળે છે, અને નહિ ભાવતી જગ્યામાં ઉગતાં નથી.

સ—જેમ વનસ્પતિના ખીજને ભાવતી અને નહિ ભાવતી જગ્યા છે, તેમ રોગના ખીજને ભાવતી અને નહિ ભાવતી જગ્યા હોયછે ?

જ—ગંદુ ગામ રોગના બીજને બાવતી, અને
ચોખ્ખુ ગામ રોગના બીજને નહિ બાવતી જગ્યાએ,

સ—ગરીબલોકોને તનદુસ્ત રાખવાની તવંગરે
શાવસ્તે કાળજી રાખવી જોઈએ ?

જ—ગરીબલોકોમાં ફાટી નીકળતો રોગ તવંગ-
રમાં પણ ફેલાવાનો સંભવ છે વાસ્તે.

સ—ફાટી નીકળતા રોગને અટકાવવાનો ખરેખરો
વખત કયો છે ?

જ—સરખાતનો કેમકે થતો રોગ થોડી સંભાળ
અને મેહેનતથી અટકાવી શકાય છે.

તાવ બાબત

સ—આ દેશમાં એવો કયો રોગ છે કે જેથી ની-
પજતા મોતની સંખ્યા બીજા તમામ રોગોથી નીપ-
જતા મોતની સંખ્યા સાથે સરખાવતાં વધારે છે ?

જ—તાવ.

સ—તાવથી દરવરશે સરાસરી કટલાં મોત ની-
પજે છે ?

જ—આશરે ૩૫ લાખ માણસ આ દેશમાં તાવ-
થી મરે છે.

સ—આટલાં બધાં મોત ઉપરાંત તાવથી બીજું શું
નુકસાન થાય છે ?

જ—ઉપર આપેલી મોતની સંખ્યા ઉપરાંત બ-
ધા લોકો વારંવાર તાવથી હેરાન થાય છે, અને ન-
બળા પડી જવાથી પોતાનો ધંધો રોજગાર કરી
સકતા નથી.

સ—વરસની કઈ બે રતુઓમાં તાવનું જોર વ-
ધારે હોય છે ?

જ—વરસાદ પછી જ્યારે પ્રજ્ઞા તાપ પડવાથી બે-
જવાળી જમીન સુકાવા માંડે છે, તે વખત અને ઠં-
ડીની મોસમમાં.

સ—શું તાવ આટલાવી સકાય ?

જ—હા, સંભાળ બેવાથી તાવના દરદીઓની
સંખ્યામાં અને તેથી નીપજતાં મોતની સંખ્યામાં ઘણો
ખટાડો થઈ શકે.

સ—પીવાનું પાણી નહાઈ હોય તો શું કરવું ?

જ—ઉકાળવું.

સ—શિયાળામાં કદ જાતનાં કપડાં પહેરવાં ?

જ—મુખ્યત્વે કરીને ગરમ કપડાં પહેરવાં.

સ—જ્યારે તાવનો વાવર હોય ત્યારે બોઝાએ શું કરવું ?

જ—ખુશી જગ્યામાં ન સૂતાં છાપરા તમે સૂવું.

સ—શું જમીન ઉપર સુવામાં દેહેજત છે ?

જ—હા.

સ—ત્યારે શું કરવું ?

જ—જમીન ઉપર ન સૂતાં ખાટલા અથવા પાટ ઉપર સૂવું.

સ—ઠંડો પવન વાતો હોય તો તે સંજાંધે શી-સંભાળ રાખવી ?

જ—નાહી પછી ઠંડો પવન વાવા દેવો નહીં, અને જોવી જગ્યાએ ન સૂવું કે જ્યાં સુવાથી આપ-જીને ઠંડો પવન વાય.

સ—સવારના પોહોરમાં ધર બહાર નીકળતાં પે-
હેલાં શી સંભાળ લેવી ?

જ—કાંઈ ખાઈને બહાર નીકળવું,

સ—શરીર શાથી નબળું પડે છે, અને તે નબળું
પડતું શી રીતે અટકાવવું ?

જ—અપવાસ કરવાથી, ઉઝગરો કરવાથી અને
ગળા ઉપરાંત કામ કરવાથી શરીર નબળું પડે છે,
વાસ્તે અપવાસ કે ઉઝગરો ન કરવો, તે થાકીને લો-
થ થઈ જઈએ એવું કામ પણ ન કરવું.

સ—તાવની ઉત્તમ દવા કયું છે ?

જ—કવીનાઈન.

સ—કવીનાઈન કયાં મળે ?

જ—ટપાલ હાશીસમાં અને દવા વેચનારને ત્યાં.

સ—તાવનો વાવર ચાલતો હોય, ત્યારે મુખીએ
પોતાની પાસે શું રાખવું ?

જ—કવીનાઈન.

કોગળીઉં.

સ—આ દેશમાં તાવ વિના એવો બીજો કયો રોગ છે જેથી તાવથી ઉતરતો સંખ્યામાં મોત નીપજે છે ?

જ—કોગળિયું

સ—કોગળિયાથી દરરોજ કેટલાં મોત નીપજે છે?

જ—ત્રણ લાખ.

સ—કોગળિયાને કેલાવો શી રીતે થાય છે ?

જ—જેને કોગળિયું થયું હોય, તેના શરીરમાંથી રોગનાં બી નીકળી ફેલાય છે.

સ—ક્યાં બે કારણો રોગની ઉત્પત્તિ ને મદદ કરે છે?

જ—ગંદવાડ અને નદારો ખોરાક.

સ—આવે વખતે ઘર અને આંગણુની શી સંભાળ લેવી જોઈએ.

જ—તે ચોખ્ખાં રાખવાં જોઈએ.

સ—ઘરની ભીંતો સંબંધી શી સંભાળ રાખવી?

જ—ભીંતો ચુનાથી ઘોળવી.

સ—ખોરાક સંબંધી શી સંભાળ રાખવી ?

જ—કામાં અથવા ફદફદી ગએલાં ફળ, સડેલું, અથવા નઠાં અનાજ, વાશી ખોરાક, ભારે ખોરાક અને ન પચે એવો ખોરાક ખાવો નહિ.

સ—જો પાણી નઠાં હોય તો શું કરવું?

જ—તે હકાળાને પીવાના કામમાં લેવું.

મ—ખોરાક સંબંધી શી સંભાળ રાખવી ?

જ—મરમ લૂગડાં પેહેરવાં, અને પેટના ભાગ પર મરમ કપડું વીંટી રાખવું.

સ—બીજી શી તબવીજ રાખવી ?

જ—અપવાસ કરવો નહિ, રાતની થંડી હવામાં ફરવું નહિ, ચાકાને લોપ થઈ જઈએ એવું બેતઈ કરવું નહિ, અને હજમગરો કરવો નહિ.

સ—એ વિના બીજી શી તબવીજ રાખવાની જરૂર છે ?

જ—કોગળીકં ચાલતું હોય, ત્યારે કંઈપણ કારણસર જુલામ ભેવો નહીં.

સ—કોમળીયાની શરૂઆત શી રીતે થાય છે ?

જ—ઝાડાથી.

સ—આ રોગ કેવેવખતે અને કયું સ્થિતિમાં મ-
ટાડી શકાય ?

જ—શરૂઆતમાં.

સ—જો શરૂઆતમાં દવા ન થાયતો શું પરિણામ
નીપજે ?

જ—મોત નીપજે.

સ—બોકોને દવા મળવાને વાસ્તે કી ગાઠવણ
રાખવી ?

જ—પટેલે પોતાની પાસે આ રોગની દવા રા-
ખી મેલવી જોઈએ.

સ—જો કોઈ પણ ઘરમાં કોગળિયું દેખા દે તો,
માંદાં આદમીને ક્યાં રાખવાં ?

જ—તેમને અલાયદી ઝોરડીમાં રાખવાં.

સ—કાલેરા કી રીતે ફેલાય છે?

જ—દરદીના ઝાડા અને હાલટી મારફતે.

સ—ઝાડો અને ઉલટી મહોલામાં ગમેતે જગ્યાએ નાંખવાથી શું પરિણામ નીપજે ?

જ—આમ કરવાથી રોગનો ફેલાવો થવાનો સંભવ છે,

સ—ઝાડો ઉલટી અને જે કપડાં ઝાડા ઉલટીથી ખગડ્યાં હોય, તેનું શું કરવું ?

જ—તે બાળી નાંખવાં.

સ—તે શીરીતે બાળી નાંખવાં ?

જ—પરાળ અથવા ડાંગરનાં ફાતરાં પર ઝાડો ઉલટી, અને તેથી ખગડેલાં કપડાં મેલી તેપર કેરોસીન ઓઈલ (ધાસલેટ) રેડી સળગાવવું.

સ—જે વાસણમાં ઉલટી અને ઝાડો ભેજો ક્યો હોય તેનું કરવું ?

જ—માટી અથવા ધાતુના વાસણને દેવતામાં ખૂબ તપાવવાં. ધાતુનાં વાસણ પછી વાંચરવામાં લેવાં અને માટીનાં વાસણ બાગી ફેંકી દેવાં.

સ—ચઢાઈ, જગમ પધારી અને રજઈ વગેરેનું શું કરવું ?

જ—જો અનેતો એ બધાંને આળીનાખવાં. જો તેમ ન તો, તેમને ખુબવાર લગો. ઉના ખ-જખજતા પાણીમાં કારબોનિકએસીડ અથવા જેથી જંતુનો નાશ થાય એવી બીજી દવા નાંખી ખુબ વાર ઉકાળવાં.

સ—કાગળિયાથી મુએલા માણસના મડદાનું શું કરવું ?

જ—મડદાને કપડાં સાથે બાળવું એ ઉત્તમ છે, પણ જો તેમ ન અને તો મડદું કપડાં સાથે જલદી લઈ જઈ, જેટલું ઉંડું દટાય તેટલું ઉંડું દાટવું.

સ—જો ઘરમાં કાગળિયાની બિમારી થઈ હોય, તે ઘરના સંબંધમાં શો ઈલાજ લેવાની જરૂર છે ?

જ—ઘર બાંસી કરવું, અને તેનો પડથાલ ભીંતો વગેરે ઉના પાણીથી ધોવાં, બારો બારણાં બંધ કરી તેમાં ગંધક બાળવો અને તમામ ઘર ધોળાવવું.

સ—કાગળિયાની ગિમારી થતાં તરતજ શું કરવું?

જ—તરતજ મુખીને ખબર આપવી, અને રોગ ફેલાતો અટકાવવા પ્રયત્ન કરવો,

આંતરડાંનાં દરદો.

સ—કાગળિયાથી ઉતરતી સંખ્યામાં મોત ક્યા દરદી નીપજે છે ?

જ—આંતરડાંના દરદી.

સ—આથી નીપજતાં મોતની સંખ્યા કેટલી છે?

જ—આશરે અઢી લાખ.

સ—આ દરદીથી શરીરના કોવતપર શી અસર થાય છે ?

જ—નબળાઈ બહુ આવે છે.

સ—આંતરડાના દરદનાં મુખ્ય કારણ ક્યાં છે ?

જ—નંદારો ખોરાક અને શરદી.

સ—કેવી જાતનો ખોરાક ન ખાવો ?

જ—ઠાંડો, ગંધાક ઉઠેલો, વાજો અને પચે એ વો.

સ—કપડાં સંબંધી શી સંભાળ રાખવી ?

જ—ગરમ કપડાં પેહેરી રાખવાં, અને મુખ્યત્વે ક-
રીને પેટના ભાગપર ગરમ કપડુ વીંટી રાખવું.

બજિયા.

સ—આંતરડાંનાં દરદયી ઉતરતી સંખ્યામાં મોત
ખીજ ક્યા દરદયી નીપજે છે ?

જ—બજિયાથી.

સ—બજિયાથી દરવરસે કેટલાં મોત નીપજે છે ?

જ—આશરે બાપ; અને કોઈ વરસે તેથી પણ
વધારે.

સ—બજિયા નીકળેલું માણસ મોતથી બચે છે,
તો તેને ખીજું શું નુકશાન પણ ખંડી પાવે ?

જ—કારણ કે આંધળો પાવે.

સ—બજિયાથી નિપજતાં મોત અને અપંગ અ-
વસ્થા શી રીતે અટકાવી શકાય ?

જ—શીળી કઢાવવાથી,

સ—શીળાનો ચેપ પેહેલવેહેલાં શી રીતે મેળ-
વામાં આવ્યો હતો?

જ—ગાય ઉપરથી

સ—અચ્ચાંતે શીળી કેટલી ઉમ્મરે કઢાવવી ?

જ—જ્યારે તે ત્રણ ચાર માસનાં થાય ત્યારે.

સ—શીળી કઢાવવાનો આ વખત સારો છે તે
શાથી ?

જ—અચ્ચાં આ ઉમ્મરે ખજવાળતાં નથી અને
દાંત ન ફૂટવાથી તે નખળાં પડતાં નથી.

સ—અજિયાના કેટલા દાણા કઢાવવા ?

જ—ઝોછામાં ઝોછા ચાર.

સ—અજિયાના દાણાની શી સંભાળ લેવી ?

જ—અજિયા કઢાવેલા હાથપર ખાંદવાળી ખંડી
પેહેરાવવી નહીં; અને તે ખંજવાળી નાખવા દેવા નહિ.

સ—શીળી ફરીથી ક્યારે કઢાવવી ?

જ—પાર વરસની ઉમ્મરે.

સ—આથી શો ફાયદો થાયછે ?

જ—અળિયા નીકળતા અટકેછે,

સ—અળિયાનો રોગ શી રીતે ફેલાયછે?

જ—દરદીનાં શરીરમાંથી, અને તેનાં પેહેરેલાં કપડાંમાંથી દરદનાં બી ફેલાય છે, અને તેથી દરદ ઉત્પન્ન થાય છે.

સ—જ્યારે ઘરમાં અળિયાની ખિમારી થાય, ત્યારે શી તજવીજ રાખવી જોઈએ ?

જ—જે છોકરાંને અથવા મોટાં માણસને અળિયા કઢાવ્યા હોય અથવા નીકળ્યા ન હોય, તેમણે માંદા માણસના ઓરડામાં જવું નહીં; અને તેની સેવાયાકરીમાં ભાગ લેવો નહીં.

સ—જેને દરદ થયું હોય, તેણે ક્યાં સુધી બીજાઓને હજવું મળવું નહીં ?

જ—શરીર ઉપરથી તમામ પોપડાં ખરી પડેલાં સુધી.

સ—અળિયાના દરદીનાં કપડાં વજેરેતું શું કરવું ?

જ—ગરમ પાણીમાં ખૂબ દહાળવાં, અને બહુ વખત સૂંધી તેને સૂર્યના તડકામાં રાખવાં.

સ—પર સખંધી શી સંભાળ રાખવી ?

જ—કાગળિયાના મથાળા નિચે આપેલી તમામ સૂચના આ દરદમાં પણ અમલમાં મેલવી.

સ—જ્યારે બળિયા કાઢનાર ગામમાં આવે, ત્યારે મુખીએ શું કરવું જોઈએ ?

જ—ગામના ભોકાને સમજાવી, નેટલાં ઊઠરાં ભેગાં થઈ શકે તેટલાં ભેગાં કરી બળિયા કાઢનારને તેના કામમાં મદદ કરવી.

સપે દંસ.

સ—આ દેશમાં સાપ ડસવાથી કેટલાં મરણો નિપજે છે ?

જ—વીસહજાર.

સ—જ્યાં અગાડી સાપના રાફડા હોય, તે જગ્યાનું શું કરવું ?

જ—ઝાડી કાપી નાંખીને રાફડા પુરી દેવા.

સ—બહુકરી સાપ ક્યારે ડસે છે?

જ—રાત્રે, ઠારણુ કે, આ બખતે સાપ ખોરાકની શોધમાં બહાર નીકળે છે.

સ—સાપના દંડથી મતાં મોતની સંખ્યા શી રીતે ઓછી થઈ શકે?

જ—રાત્રે ખાટસાપર સુવાથી.

સ—બચવાનો ખીજો રસ્તો શો છે?

જ—ધરમાં સૂર્યનો પ્રકાશ પુખ્તળ આવવા દેવો, અને રાત્રે દીવો રાખવો.

જન્મ અને મરણની નોંધ.

સ—જન્મ મરણની નોંધ રાખવાની શી જરૂર છે?

જ—મોડો આખાદ છે, કે નહીં તે જણવા માટે.

સ—મોડો આખાદ નથી તે શા ઉપરથી જણી શકાય?

જ—જન્મ મરણની સંખ્યામાં વધારો ઘટાડો થવાથી.

સ—આખાદીનાં ચિહ્નો ક્યાં છે?

જ—ઘોડાં મોત અને બહુ જન્મ.

સ—આ સખધે પટેલની રી કરજાછે?

જ—જનમ મરણની ખરોખર નોંધ કરાવવી.

સ—આથી એને શો ફાયદો થશે?

જ—ગામની સ્થિતિની માહિતી રાંદેશે અને ઉપરીની મેંદેરખાની થશે.



ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીએ પ્રકટ કરેલાં પુસ્તકો.

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીએ છપાવી પ્રસિદ્ધ કરેલાં પુસ્તકો દશથી પચીસ રૂપિયાની કીમતનાં રોકડેથી સામટાં વેચવા લેનારને સેંકડે દશ ટકા પ્રમાણે કમીશન આપવામાં આવશે, પચીસ રૂપિયા ઉપરાંત સો રૂપિયા સુધીની કીમતનાં પુસ્તકો લેનારને વિશ ટકા, ૧૦૧ થી ૨૦૦ રૂ. સુધીનાં પુસ્તકો ઉપર બાવીશ ટકા અને તેથી વધારેનાં પુસ્તકો ઉપર ૨૫ ટકા પ્રમાણે કમીશન મળશે; દશથી ઓછી કીમતનાં પુસ્તકો લેનારને કંઈ પણ કમીશન મળશે નહિ; ટપાલ ખર્ચ ખરીદનારે આપવો પડશે.

નોટબેટ કાગળ લેવાનાં નહિ આવે.

વેચેલું પુસ્તક પાછું લેવામાં નહિ આવે.

મનિ ઓર્ડરો, ટિકિટો, અને કામકાજના કાગળ 'આર્સસ્ટક સેક્રેટરી, ગુજરાત વર્નાક્યુલર, સોસાયટી અમદાવાદ' એ શીરનામે મોકલવાં.

સૂચના—અરધા આનાની પોસ્ટની ટિકિટ મોકલનારને આ યાદી મફત મોકલવામાં આવશે.

તા. ફેબ્રુવારી ૧૮૯૭ વિહુલ. જે. વ્યાસ.

આસિ. સેક્રેટરી, ગુજ. વર્ના. સોસાયટી.

અંક.

પુસ્તક.

કીમત,

*૧ અકબર ચરિત્ર.

૦||

૨ ગ્રીસ દેશનો ઇતિહાસ.

૦||≡

૩ અંગ હિંદુઓનો ઝખડો.

૦)૦|

*૪ કવિતા વિહાસ.

૦||

૫ કચ્છ ગરબાવળી.

૦-|

૬ ગરબાવળી ભાગ ૧ સો.

૦)-

૭ જાદવાચળી.

૦)૦|

*૮ તાર્કિક બોધ.

૦|

*૯ દેવસં દર્પણ.

૦|

૧૦ પુનર્વિવાહ પ્રબંધ.

૦|-

૧૧ કાર્યસ વિરહ.

૦)-

૧૨ જાળવિવાહ નિબંધ.

૦|

*૧૩ ભૂત નિબંધ.

૦||

અંક.	પુસ્તક.	કિંમત.
૧૪	માતાપિતાની સ્તુતિ.	૦)૦૧૧
*૧૫	મિથ્યાભિમાન નાટક	૦૧=
૧૬	રાજવિદ્યાબ્યાસ.	૦)~
૧૭	રાણીજીના છંદ.	૦)૦૧
૧૮	ભક્ષ્મી નાટક.	૦)~
૧૯	વચન વિવેકબાવની.	૦)૦૧૧
૨૦	વિદ્યાબોધ.	૦૧
૨૧	શામળસતશાહી.	૦)~
*૨૨	સંપલક્ષ્મી સંવાદ.	૦)~
૨૩	શ્રી સંભાષણ.	૦)~૧૧
૨૪	હુન્નરખાનની ચઢાઈ.	૦)~
૨૫	જ્ઞાતિ નિબંધ.	૦૧~
૨૬	પિંગળ,	૦)~
૨૭	હસપતકાવ્ય ભાગ. ૧	૧૧૧
૨૮	હસપતકાવ્ય ભાગ. ૨	૧૧૧
*૨૯	કેશીવસ્તુનું વર્ણન.	૦૧
*૩૦	હુન્નરોતના બીખારીઓ.	૦૧

અંક.	પુસ્તક.	કિંમત.
*૩૧ સ્ત્રી નીતિધર્મ.		૦૧૧
૩૨ ગુજરાતને ઉત્કર્ષ થવાનાં સાધન.		૦૧૧
૩૩ નીતિમંદિર.		૦૧૧
*૩૪ પ્રાણીવર્ણન ભાગ ૩		૦૧૧
૩૫ વેણીસંહાર નાટક.		૦૧૧
*૩૬ વનસ્પતિ શાસ્ત્રનાં મૂળતત્વ.		૦૧—
*૩૭ અનેક વિદ્યા મૂળતત્વ.		૧)
*૩૮ નારી શિક્ષા ભાગ ૧ લો		૦૧—
*૩૯ એજન ભાગ ૨ બીજો.		૦૧—
૪૦ પુનર્વિવાહની પૂરેપૂરી		
સોજેસોજાના કળેતી.		૦૧—
*૪૧ પાર્વતીકુંવર ચરિત્ર.		૦)—
૪૨ બાળલક્ષ્મીવિષે નિબંધ.		૦)૦૧૧
૪૩ બાળલક્ષ્મી થતી હાની.		૦—
૪૪ બાળલક્ષ્મીના સંબંધમાં આપણું કર્તવ્ય.		૦)—
૪૫ સીતા દમયંતીનાં આખ્યાન.		૦)—
૪૬ દાડ.		૦)૦૧૧

અંક.	પુસ્તક.	કિંમત.
*૪૭	આરોગ્યતાનાં મૂળતત્વ.	૦) =
૪૮	માંદાની માવજત.	૦) =
*૪૯	ફ્રાન્સ દેશ માંહેલી રાજ્યની ઉચ્ચપાચક.	૦
૫૦	વિધવાવપન અનાચાર.	૦
*૫૧	મહાનઆલક્રેડનું ચરિત્ર.	૦ —
*૫૨	કન્યાઓ અછત.	૦
*૫૩	સેવીંગમેંકની અગત્ય.	૦ =
*૫૪	આરોગ્યતા અને સ્વચ્છતા.	૦ =
૫૫	જ્ઞાને શીખામણ.	૦ =
૫૬	ગૃહવ્યવસ્થા ને આરોગ્ય વિદ્યા.	૦ =
૫૭	ઉત્સર્ગમાળા.	૦
૫૮	ગુજરાતી ભાષાનો ઇતિહાસ.	૦
૫૯	કીમિયાગર ચરિત્ર	૦
૬૦	કેળવણી.	૧)
૬૧	ખેતીવાડીનો સુધારાના નિબંધ.	૦
૬૨	કથનાવળી.	૦
૬૩	જમણવારવિષે નિબંધ.	૦

અંક.	પુસ્તક.	કિંમત.
૬૪	દુકાળ વિષે નિબંધ.	૧૥
	દુકાળ વિષે નિબંધ.	૦૧—
૬૫	પરદેશી માલ આપણા દેશમાં તૈયાર કરવા આ શા ઉપાયો ચોજવા.	૦૧
૬૬	ભિક્ષુક વિષે નિબંધ.	૦૧
*૬૭	સુરત માંડવીનું દેશી રાજ્ય.	૦૧
૬૮	સ્થાનિક સ્વરાજ	૦૧
૬૯	ભોજન વ્યવહાર ત્યાં કન્યાવ્યવહાર કેમ નહિ.	૦૧
૭૦	વિવાહતત્વ સિંધુ.	૦૧
૭૧	માનવચન.	૦) =
૭૨	ઉદ્યોગી પુરષો.	૦૧
૭૩	ધાર્મિક પુરષો.	૦૧
૭૪	શ્રી જાતિ વિષય વિવેચન.	૦૧
૭૫	જીવજંતુની અભયખીઓ.	૦૧
૭૬	માનું કર્તવ્ય.	૦૧
૭૭	ધર્મનીતિ.	૦૧ =
૭૮	પ્રખ્યાત સ્ત્રીઓનાં ગુણ કીર્તન.	૦૧

અંક.	પુસ્તક.	દિન.
૧૭૮	દર્શનાશ સ્વસંબંધી ચર્ચા	૦૮
૮૦	બોધક ચરિત.	૦૧
૮૧	પ્રાચીન ભરતખંડનો મહિમા	૦૧
૮૨	સત્સંગ વિષય વિખંધ.	૦૧
૮૩	કેશ નિષેધક.	૦૧
૮૪	દાર નિષેધ વચનો.	૦
૮૫	લંકાનો ઇતિહાસ	૦૧
૮૬	સરવીલ્યમ વોલેસ.	૦૧
૮૭	હિંદનાં મહારાણી અને તેમનું હકુમ.	૦૧
	પ્રતિનિધિ રાજ્યમિલકૃત. છપાય છે.	
૮૮	અનાદિકાળથી ચાલતી આવેલી	
	પ્રાણીજ સૃષ્ટિ.	૦૧
૮૯	હિંદની ખનિજ સંપત્તિ.	૦૧
૯૦	હિંદવ કૃત રામાયણ.	૧૧
૯૧	તંબાકુ અને ભાંગનાં યાદગતવ.	૦૧
૯૨	બેન્ગલિન ફ્રેન્ડ્સ.	૧)
૯૩	રજુચંદ્રસિ	૦૧

અંક.

પુસ્તક.

કિંમત.

સંસ્કૃત પદ્ય વિજ્ઞાન.

૦૮૦

૯૪ પાતંજલિ યોગદર્શન.

(૧)

૯૫ લૉડ બેરેલ્સ

૦૧૧

૯૬ માઉન્ટ સ્ટુઅર્ટ એલિફન્ટન

૦૧૧

૯૭ કાવ્ય.

૧૧૧

રાસમાળા ભાગ ૧ છપાય છે.

રાસમાળા ભાગ ૨

૯૮ બ્રહ્મચુના સોળસંકાર.

(૧)

૯૯ દુનિયાની આલ્યાવસ્થા.

૦૨૩

૧૦૦ પ્રેસિડેન્ટ લિંગનનું ચિત્ર.

૦૧૧

૧૦૧ ન્યાય શાસ્ત્ર છપાય છે.

૧૦૨ રઘુવંશનું કવિતા રૂપે ગુજરાતી

આપાન્તર છપાય છે.

૧૦૩ હિંદુઓની ઉત્પત્તિનો ઇતિહાસ છપાય છે.

૧૦૪ મોહશીનીનાં નીતી વ્યવેનો છપાય છે.

૧૦૫ ચોપડીઓ સામે નું નિશાન કચેરું.

છે તે મુંબાઈ કલકત્તા કંબોજી ખાતે તરફથી

લાદાચીઓ અને હનામ માટે મળુર થઈતી છે.

